



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Os Momentos Ofensivos do Jogo de Futebol: análise e operacionalização nos Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março.

Orientador: Professor Doutor Filipe Casanova

Diogo Mendes Rios

Setembro de 2018

Ficha de Catalogação

Rios, D. (2018). *Os Momentos Ofensivos do Jogo de Futebol: análise e operacionalização nos Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube*. Porto: D. Rios. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO, JOGO, MOMENTO DE ORGANIZAÇÃO OFENSIVA, MOMENTO DE TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

Agradecimentos

À Lúcia, pelos quase 9 anos de relacionamento e dedicação! Pelo apoio nas decisões que envolvem a nossa vida e pelo apoio, incentivo e coragem transmitida nos momentos mais difíceis. Por tudo o que somos e continuaremos a ser!

Aos meus pais e à minha irmã, por mais uma vez estarem do meu lado quando decidi avançar para a concretização deste objetivo da minha vida académica e pessoal;

A todos os meus familiares, que de uma forma ou de outra me apoiam nos momentos em que é necessário um esforço extra;

Ao Sérgio Leite, por me ter aberto as portas do União Nogueirense Futebol Clube e por ter acreditado no meu trabalho e projeto de estágio;

Ao mister dos Juniores A, por ter aceite ser meu tutor e, apesar de todas as nossas divergências, por me ter ensinado um pouco mais acerca do desporto que tanto amamos, o Futebol;

Aos “Sal Grosso”, por todas as brincadeiras de um grupo de amigos em que as jantaras e as diversões estarão sempre em primeiro lugar;

Ao União Nogueirense Futebol Clube e a todos os seus diretores, colegas treinadores e jogadores, porque me obrigaram diariamente a observar e perceber onde poderia melhorar e trabalhar diariamente para chegar ao topo;

Ao professor Doutor Filipe Casanova por várias razões: em primeiro por ter aceite orientar este trabalho, por todas as sugestões e conhecimentos transmitidos, sobretudo através da forma pedagógica como o faz, levando-me a pensar em diferentes perspetivas;

Ao Tiago do CEJD, que me auxiliou com o tratamento estatístico dos meus dados para que o trabalho ficasse concluído;

Aos professores e colegas de mestrado que tornaram tudo muito mais interessante, através das conversas, diálogos e transmissões de ideias que nos permitem alargar horizontes e conhecimentos relativamente à forma de olhar para o jogo de Futebol.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral.....	V
Índice de Quadros	VII
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Anexos.....	XI
Resumo	XIII
Abstract.....	XV
Introdução.....	1
2. Enquadramento Pessoal.....	5
2.1 Percurso Pessoal.....	5
2.2 Razões e Expectativas para o Estágio	6
2.3 Objetivos do Estágio	8
3. Enquadramento da Prática Profissional.....	9
3.1 Enquadramento Legal e Institucional.....	9
3.2 Enquadramento Funcional.....	10
3.2.1 Caraterização do Clube, Plantel e Equipa Técnica.....	10
3.2.2 Caraterização das Competições	15
3.3 Caraterização do Contexto de Natureza Funcional	16
3.4 O Jogo de Futebol	17
3.5 Conceção de Jogo.....	20
3.5.1 Sistema e Sub-Sistemas de Jogo.....	21
3.5.2 Modelação Tática	23
3.6 O Treino – A Especificidade Procurada	27
3.7 A Fractalidade no Processo de Treino.....	29

3.8 – Periodização de Treino Adotada.....	32
3.9 Competências do Treinador de Futebol.....	36
3.9.1 Comunicação.....	38
3.9.2 Liderança	41
3.9.3 Relação com Jogadores e com a Equipa	44
4. Realização da Prática Profissional	49
4.1 Compromisso com o Projeto.....	49
4.1.1 Objetivo Coletivo.....	50
4.1.2 Objetivo Individual	50
4.2 Tarefa Desenvolvida Durante o Estágio	50
4.3 Modelo de Jogo da Equipa	51
4.4 – A Observação como Ferramenta para o Treino.....	55
4.5 Implementação das atividades	57
4.5.1 – Operacionalização	59
4.5.2 – Resultado do Trabalho Desenvolvido	61
4.5.3 – Dificuldades	65
5. Conclusão	67
6. Perspetivas Futuras	71
7. Síntese Final	73
8. Referências Bibliográficas	75
9. Anexos	LXXXI

Índice de Quadros

Quadro 1 – Organização dos órgãos diretivos e sociais do União Nogueirense FC	11
Quadro 2 – Constituição do plantel do União Nogueirense FC na época desportiva 2017/2018	13
Quadro 3 – Análise Descritiva dos Dados obtidos nos dois momentos de avaliação	63
Quadro 4 – Análise comparativa dos dados obtidos entre os dois momentos de avaliação	64

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma da equipa técnica do União Nogueirense
FC

14

Índice de Anexos

Anexo I – “Contrato” de Compromisso dos Jogadores com o União Nogueirense Futebol Clube	LXXXI
--	-------

Resumo

A evolução do Futebol nos últimos anos dever-se-á, entre outros aspetos, à forma como os treinos e os jogos são preparados e conduzidos, ao conhecimento que o enriquece e que contribui para um aumento de rendimento das equipas e dos treinadores. Juntamente com esta evolução surge o interesse científico na modalidade que despontou o conceito de observação e análise como forma de controlo da qualidade de treino, que trouxe um novo olhar para o Futebol e, consequentemente, para um modo mais eficaz de atuar em competição. Sendo cada vez mais recorrente nos clubes, os observadores e analistas pertencentes aos departamentos de scouting, têm-se dedicado não apenas ao estudo dos adversários, mas também à análise da própria equipa, com o propósito de progredirem no treino e torná-lo mais representativo e cada vez mais ajustado ao modo de jogar pretendido.

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportiva da FADEUP e explana os conhecimentos adquiridos e as experiências, positivas e negativas, vivenciadas durante uma época desportiva numa equipa que integrava a 2ª Divisão Nacional de Sub-19, o União Nogueirense Futebol Clube, tendo como particularidade o de explicitar a relação entre o processo de observação e análise e as intenções e práticas de jogo e de treino que lhe conferem sentido.

Para tal, a observação realizada nos dois jogos foi fundamental para perceber se o treino estava a ser planeado de acordo com as necessidades específicas do grupo. O que após de se ter implementado um conjunto de estratégias metodológicas no processo de treino verificou-se que tal acontecia, verificando-se diferenças em dois indicadores/subprincípios analisados.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO, JOGO, MOMENTO DE ORGANIZAÇÃO OFENSIVA, MOMENTO DE TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

Abstract

Football's evolution through the years is due to, among other factors, the way trainings and games are prepared and conducted and the knowledge that enriches and contributes to an increase of teams' and coaches' performance. Together with this evolution, there's an arise of the sport's scientific interest that created an observation and analysis' concept as a way of controlling training quality, which brought a new look over football and, therefore, a more effective way of playing during competition.

It has become more frequent that observers and analysts in clubs scouting departments dedicate themselves not only to opponents' study, but also to their own team analysis, aiming to make players progress during training and have a better performance.

The following report was carried out during the 2nd cycle of High-Performance Training in FADEUP. It outlines the knowledge acquired and the experiences, both positive and negative, lived during the 2nd National Division Under-19 season of União Nogueirense Futebol Clube, having as particularity the explanation of the relation between observation and analysis process and game intentions and practices.

In order to do so, two games' observation were crucial to understand if the training was being planned according to group's specific necessities. After having implemented a set of methodological strategies in the training process, this was verified, with differences in two indicators / sub-principles being analyzed.

KEYWORDS: FOOTBALL, TRAINING, MATCH, OFFENSIVE ORGANIZATION MOMENT, TRANSITION DEFENSE-ATTACK MOMENT

Introdução

O presente trabalho foi realizado no âmbito do 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo – opção Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este relatório enquadra-se no âmbito do estágio profissionalizante respeitante ao 2º ano do Ciclo de Estudos.

Para Caires e Almeida (2000, pp.219), o estágio pode ser definido como *“...uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional.”* É nesta verdade que assenta o pensamento do estudante que olha para o estágio como uma oportunidade de colocar em prática os diversos ensinamentos de anos anteriores e tentar lançar uma carreira na área desejada.

Este relatório de estágio profissionalizante tem como tema central o Futebol, onde importou descrever o planeamento do treino e sua aplicação no escalão de Juniores A Sub-19, do União Nogueirense Futebol Clube.

O estágio decorreu durante a época desportiva 2017/2018, assumindo funções no clube como treinador adjunto/estagiário. As funções exercidas durante o estágio foram a colaboração na operacionalização do treino bem como no planeamento de cada unidade de treino, em que devo afirmar que foram de acordo com as minhas expectativas iniciais.

A presença nos jogos e a integração direta numa equipa técnica que disputa um Campeonato Nacional foi uma experiência memorável no cumprimento de mais uma etapa com vista à obtenção do grau de mestre em treino de alto rendimento desportivo e do nível UEFA B de treinador de Futebol. Tudo isto só foi conseguido devido à minha condição de estagiário e foi graças a este *capítulo* na minha vida que consegui subir mais um patamar rumo ao objetivo de me tornar profissional da modalidade. O estágio permitiu-me

também realizar uma pequena investigação de acordo com o trabalho realizado pela equipa ao longo da época que irei expor neste relatório.

De acordo com Garganta e Pinto (1998), os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), em que o Futebol está inserido, têm como particularidades a relação de oposição entre elementos de duas equipas e a relação de cooperação entre os jogadores da mesma equipa, ocorridas num contexto incerto e que representa a natureza do jogo.

O Futebol é considerado por todos, de forma unânime, como o desporto rei, sendo praticado por milhões de pessoas em qualquer parte do mundo. Tem a capacidade de juntar num “pedaço de terra” várias culturas, raças e línguas, todas elas diferentes, mas quando a bola começa a rolar todas elas juntas rumo a um único objetivo, o golo. No entanto, todos percebemos um pouco da modalidade o que gere uma infinita lista de opiniões sobre determinados temas. O mesmo acontece com o treino, todos possuem uma opinião, válida ou não, acerca da forma de treinar. Contudo, é importante salientar que não existe uma única forma ou a mais correta de treinar, mas sim várias formas que possibilitam o sucesso coletivo.

Cada treinador deve ter uma identidade, criada por si mesmo, acerca do seu modo de treinar e de como encara o jogo de Futebol. Para tal, considera-se ser necessário realizar uma procura de informação acerca dos vários métodos e meios de treino e tentar aplicá-los de forma a descobrir se a sua ideia é válida ou não. Aliás, o processo de treino tem como preocupações centrais a preparação técnica e a preparação tática individual e coletiva, em que é através de ensaios que se percebe se o Modelo de Jogo e a forma como se implementa esse determinado modelo resulta ou não no êxito desportivo, sabendo que se não resultar é necessário corrigir (Tani, 2002).

O Futebol, de hoje em dia, é um jogo muito mais intelectual do que físico e isso é comprovado pelas ações comportamentais onde reside toda a grandeza do desporto rei. É claro que a dimensão física tem também uma importância elevada, mas quando nos lembramos da magia da equipa do F.C.

Barcelona, de Pep Guardiola, percebemos que o intelectual está realmente num nível de importância superior. Esta inteligência deve também ser abordada relativamente aos treinadores, porque eles também têm a capacidade de tornar o jogo mais imprevisível através de planos de atuação e de jogo que encaminhem a sua equipa nessa direção.

Está inerente ao bom treinador a capacidade de, no treino, conseguir, através de exercícios planeados para tal, corrigir e melhorar a organização e a qualidade de jogo transmitindo aos jogadores soluções que ajudem na resolução de problemas que o jogo coloca (Vasco, 2012). No topo de toda esta linha de pensamento deve estar o Modelo de Jogo que vai conduzir todo o processo de treino, e consequentemente, vai dar origem a uma forma de jogar exclusiva de uma equipa.

Hoje em dia, apoia-se a aplicação de metodologias de treino que sejam ajustadas e que proporcionem práticas eficazes (Barreira, 2013). A metodologia de treino é tudo aquilo que suporta e direciona a arte de treinar. Treinar é a ação de ensinar e fazer evoluir capacidades, isto é, um conjunto de ações organizadas, direcionadas à especificidade com o objetivo de estimular intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de algo, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento (Rosado & Mesquita, 2007).

O treinador tem de ser o principal criador e condutor do processo de treino, com o intuito de aperfeiçoar as ações e comportamentos dos jogadores, para que consigam resolver os problemas que o jogo lhes apresenta (Vasco, 2012). A evolução do desporto e do Futebol requisitam a necessidade de o treinador possuir um repertório alargado de conhecimentos e capacidades. Esses atributos deverão estar relacionados com o planeamento, liderança e formação de outros treinadores, planeamento e orientação das competições, orientação do treino e a sua metodologia (Santos, 2009).

Os objetivos deste trabalho consistem na descrição do trabalho desenvolvido ao longo do estágio realizado. Desta forma, foi importante a

integração num clube em que o contexto é funciona como se de um contexto profissional se tratasse. Assim, o desenvolvimento de capacidades ao nível do processo de treino foi notório e permitiu recolher informações acerca de vários parâmetros importantes, como descrito de forma detalhada no ponto 2.3 (Objetivos do Estágio).

Ressalvo que este trabalho se enquadra em dois parâmetros fundamentais: a operacionalização do treino e a observação de jogos de forma detalhada, ou seja, verificando em determinados momentos se o que pretendemos é o que está a acontecer no jogo.

O relatório de estágio está estruturado em nove capítulos de forma a conseguir expor todas as situações que considero pertinentes que aconteceram ao longo da época 2017/2018 e a forma como foram solucionadas todas as divergências que existiram ao nível do grupo de trabalho. Numa segunda parte deste trabalho estará exposto o projeto de investigação realizado ao longo da época. Consistirá numa apresentação da metodologia utilizada, bem como dos resultados obtidos e se vão ao encontro do que está descrito na literatura existente.

2. Enquadramento Pessoal

2.1 Percurso Pessoal

O desporto aparece na minha vida desde cedo, com a iniciação na Natação por volta dos 7 anos de idade. Uma prática que considero muito importante visto desenvolver nos praticantes uma vasta aprendizagem ao nível coordenativo-motor. Mas esta nunca foi uma das minhas paixões desportivas e essas são duas, nomeadamente o Hóquei em Patins e o Futebol. O Hóquei em Patins foi durante muitos anos a minha modalidade, que praticava de forma muito séria e apaixonada, o que me fez conquistar alguns feitos na modalidade e cumprir alguns sonhos como jogar a um nível competitivo muito alto como é a 2ª Divisão Nacional no escalão Sénior. O Hóquei em Patins introduziu-me no desporto e trouxe-me tudo o que sei ao nível de espírito de equipa, de vontade de vencer e de autossuperação. “Melhor”, sempre foi a palavra de ordem para mim e continuo ainda hoje a tentar sê-lo todos os dias por pouco que seja.

Desde cedo percebi que profissionalmente o que pretendia para o meu futuro era lecionar Educação Física e como tal ingressei no Instituto Superior da Maia em 2010, realizando parte da minha formação naquela casa. Em 2013, findou essa etapa, a licenciatura, e iniciou uma nova após a admissão ao Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Seguiram-se mais dois anos incríveis onde aprendi imenso e em Outubro de 2015 terminei mais esta etapa. Mas o treino surge na minha vida através de um colega que me desafiou para o acompanhar num projeto como seu colaborador numa equipa do escalão Benjamins A - sub11, no Sport Clube Salgueiros 08. Ele sabia que a minha paixão pelo Futebol não era recente e desafiou-me a aprender a ensinar Futebol aos mais pequenos. Após o primeiro treino percebi que a minha vocação afinal não era só a Educação Física e o ensino da mesma, mas que

também o Futebol despertara em mim novas sensações, diferentes das do Hóquei em Patins e que me faziam recordar o quanto eu era feliz quando passava horas na rua a jogar com os meus amigos em criança.

Os treinos iam passando e eu cada vez levava mais a sério esta função, ser treinador. Ia mais cedo para os treinos para observar os meus colegas, para aprender como devia ser a postura e implementar novos conteúdos. Todos partilhavam informações que me ajudaram a evoluir muito e por todos os clubes por onde passei, como treinador, deixei amigos e ainda hoje trocamos muitas informações sobre tudo o que é o treino de Futebol.

Após o término do mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário comecei a lecionar Atividade de Enriquecimento Curricular (A.E.C.), mas o meu foco deixou de ser tanto a Educação Física porque a paixão pelo treino de Futebol cresceu todos os dias juntamente com o sonho de que um dia será possível chegar ao Futebol Profissional, por isso decidi inscrever-me no Mestrado de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, para que possa aprender mais sobre todo o tipo de conteúdos e áreas ligadas ao desporto de alto rendimento, mais particularmente ao Futebol.

No final deste ano letivo, e desta época desportiva serei certamente um treinador mais capaz, mais competente e acima de tudo com uma maior sabedoria e capacidade de liderança de um grupo de jovens ou de adultos.

2.2 Razões e Expectativas para o Estágio

A opção de realizar estágio está diretamente relacionada com o gosto e com a motivação para estar perto do contexto que um dia espero alcançar, o Futebol Profissional.

Fazer parte de um processo evolutivo que me permita alcançar esse patamar, acima referido, é algo que me motiva diariamente para marcar

presença no treino, “quer faça chuva ou faça sol”, deixando para trás outras tarefas que são importantes para o meu quotidiano.

Inicialmente, a minha maior expectativa era assumir um papel de pro-atividade dentro da equipa e, conseqüentemente, sentir-me parte integrante do grupo de trabalho ao qual me abriram as portas. Tudo isto foi conseguido, ou seja, colaborei diariamente com os treinadores e jogadores, auxiliei de alguma forma no planeamento do treino e tive a oportunidade de intervir no treino com feedbacks de forma a corrigir posicionamentos dos jogadores, colocações dos apoios em função da bola e do espaço que queremos ocupar. Participei ativamente no controlo e dinamização dos exercícios, podendo o treinador principal ficar noutra situação que considera mais pertinente para o objetivo do treino. Tive a oportunidade de assistir às palestras, às intervenções no balneário, e fazer parte desta equipa técnica. Foi muito importante para mim poder estar presente no banco de suplentes em todos os jogos ajudando, sempre que solicitada a minha opinião, na tentativa de levar a equipa à vitória final.

Relativamente à escolha do clube, esta assentou em alguns critérios, que passo a enumerar: i) facilidade de contacto com o coordenador do clube e a abertura para aceitar o estágio; ii) a proximidade do estádio (local onde decorrem os treinos e jogos); iii) o facto de ser uma equipa do campeonato nacional de juniores – 2ª divisão, o que traz uma projeção superior e um nível de competitividade altíssimo; por último, iv) o clube ser já considerado, de forma unânime, como uma referência na formação na Associação de Futebol do Porto.

Como tal, a escolha da instituição de acolhimento recaiu no União Nogueirense Futebol Clube (União Nogueirense FC), na equipa de Juniores A, e na qual o mister, de imediato, aceitou ser o tutor deste meu estágio.

2.3 Objetivos do Estágio

O estágio foi realizado através do contacto com a realidade de uma equipa que apesar de não ser profissional de Futebol funciona como tal, tendo em conta o vasto leque de regalias e condições ao nível logístico que os jogadores e treinadores têm ao dispor. Neste âmbito, pretendeu-se desenvolver conhecimentos e competências relacionados com o processo de treino e de competição tentando recolher informação acerca de diversas variáveis/indicadores de treino:

- operacionalização de certos momentos de jogo em treino;
- a influência do processo de treino para o jogo e vice-versa.

Neste relatório procura-se explicitar o que foi realizado em todo o processo desportivo da passada época desportiva, que conhecimentos e constrangimentos foram surgindo e de que forma condicionaram o trabalho desenvolvido.

Deste modo, a tarefa centrou-se em dois parâmetros, a operacionalização do treino e tudo o que está inerente a esse processo e a observação dos jogos, tentando perceber e/ou identificar de que forma o treino influencia a ideia de jogo, isto é, perceber se alguns dos exercícios utilizados tem transferência para o que a equipa apresenta no jogo em dois momentos de jogo distintos, a Organização Ofensiva e a Transição Defesa-Ataque.

3. Enquadramento da Prática Profissional

3.1 Enquadramento Legal e Institucional

O estágio desenvolveu-se no União Nogueirense Futebol Clube, equipa da Maia, que treina e joga no Estádio Municipal de Nogueira da Maia.

A escolha foi possível devido a uma primeira abordagem do coordenador técnico, Sérgio Leite para ser treinador de uma outra equipa de formação do clube. Após conversas, propus-lhe uma junção de funções na equipa de Juniores A, como treinador adjunto e estagiário, ao qual ele aceitou prontamente.

Em termos de duração, este teve início a 17 de Julho de 2017 e término a 19 de Maio de 2018, data em que se realizou o último jogo do campeonato.

A continuidade do treinador e da equipa técnica ao longo da época foi um fator muito importante para o desenvolvimento do meu trabalho, porque me permitiu conquistar a confiança do treinador principal para poder operacionalizar o treino e planificá-lo de acordo com a sua forma de trabalhar a equipa para o jogo seguinte. Na elaboração do meu estudo, esta continuidade também foi importante porque me permitiu analisar a transferência para o jogo, dos exercícios selecionados, ao longo de alguns microciclos, visto que os mesmos, por vezes, se iam repetindo.

3.2 Enquadramento Funcional

3.2.1 Caracterização do Clube, Plantel e Equipa Técnica

O União Nogueirense FC foi fundado em 25 de Dezembro de 1933, um clube que está situado em Nogueira da Maia, e que engloba na sua instituição duas modalidades, o Futsal e o Futebol. No entanto, o clube é conhecido, maioritariamente, pelo Futebol.

Os jogos em casa, são disputados no Estádio Municipal de Nogueira da Maia, realizando no mesmo local os treinos de todas as suas equipas, desde os seniores até aos das equipas da academia de Futebol.

Atualmente, a equipa sénior, encontra-se a disputar a Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto – Série 2. No entanto, o maior estandarte do clube é a equipa de Juniores A (Sub-19) que se encontra a disputar o Campeonato Nacional da 2ª Divisão. Este é considerado o maior feito do clube até ao momento, visto que foi a primeira equipa do concelho da Maia a conseguir colocar uma equipa deste escalão etário a competir nos campeonatos nacionais.

Em relação aos órgãos sociais, o União Nogueirense FC possui uma direção e órgãos sociais que serão apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 - Organização dos órgãos diretivos e sociais do União Nogueirense FC.

Nome	Cargo
V. M.	Presidente Mesa Assembleia Geral
F. R.	1º Secretário Assembleia Geral
J. G.	2º Secretário Assembleia Geral
M. S.	Presidente Conselho Fiscal
J. A.	Vice-Presidente Conselho Fiscal
A. T.	Relator Conselho Fiscal
F. B. S.	Presidente Direção
J. N.	Vice-Presidente Direção
A. R. C.	Vice-Presidente Direção
A. A.	Vice-Presidente Direção
I. G.	1º Tesoureiro Direção
F. S.	2º Tesoureiro Direção
A. R. C.	Secretário-Geral Direção
J. F.	1º Secretário Direção
S. T.	2º Secretário Direção
J. A.	Vogal Direção
J. N.	Vogal Direção
J. P.	Vogal Direção
A. S.	Vogal Direção
N. L.	Vogal Direção
E. S.	Vogal Direção
N. F.	Vogal Direção
J. T.	Vogal Direção
P. D'A.	Vogal Direção
A. M.	Vogal Direção
L. V.	Vogal Direção
R. A.	Vogal Direção
J. A.	Vogal Direção
M. N.	Vogal Direção
P. S.	Vogal Direção
J. S.	Vogal Direção

R. S.	Vogal Direção
M. L.	Vogal Direção
Â. C.	Vogal Direção
P. S.	Vogal Direção
D. A.	Vogal Direção
G. C.	Vogal Direção
A. C.	Vogal Direção

No que diz respeito ao plantel que disputou a presente época desportiva, ele foi constituído por vinte e três jogadores, dos quais dois eram guarda-redes. Na sua maioria constituído por jogadores portugueses, sendo que apenas dois eram estrangeiros oriundos de países de língua oficial portuguesa. De referir que a maior parte dos jogadores era de primeiro ano, ou seja, a equipa tinha uma média de idade baixa, como se pode comprovar através do Quadro 2.

Quadro 2 – Constituição do plantel do União Nogueirense FC na época desportiva 2017/2018.

	Idade	Posição	Pé Preferido	Clube Anterior
Jogador 1	16	GR	Esquerdo	Boavista F.C.
Jogador 2	17	GR	Direito	U. Nogueirense F.C.
Jogador 3	17	DD	Direito	U. Nogueirense F.C.
Jogador 4	17	DD/DE	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 5	17	DD	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 6	17	DE	Esquerdo	Varzim S.C.
Jogador 7	17	DC/MDC	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 8	17	DC	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 9	18	DC	Esquerdo	Boavista F.C.
Jogador 10	17	DC	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 11	17	DC	Direito	Famalicão F.C.
Jogador 12	17	MDC	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 13	18	MC	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 14	17	MC	Esquerdo	U. Nogueirense F.C
Jogador 15	17	MC/EXT	Esquerdo	U. Nogueirense F.C
Jogador 16	18	MC	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 17	17	MC/EXT	Direito	Aliados F.C. Lordelo
Jogador 18	18	MC/EXT	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 19	18	EXT/PL	Direito	U. Nogueirense F.C
Jogador 20	17	EXT	Direito	U. Nogueirense F.C

Jogador 21	17	PL	Direito	Padroense F.C.
Jogador 22	17	PL	Direito	Gondomar S.C.
Jogador 23	18	EXT	Direito	Sem Clube

Quanto à equipa técnica do União Nogueirense FC foi constante ao longo da época não sofrendo alterações e mantendo-se estável. A mesma foi liderada por um jovem treinador que manteve uma forte relação profissional com o clube, tendo sido treinador de vários escalões durante anos anteriores e estava de volta ao clube para assumir este desafio após um ano no Rio Ave Futebol Clube, como treinador da equipa de sub-16. Como treinadores adjuntos, assumiram a função um treinador que já se encontrava no clube e um eu que vim de outro clube. Relativamente ao treinador de guarda-redes e ao preparador físico, estes já se encontravam no clube nos anos anteriores tendo o observador vindo de outro clube à minha semelhança

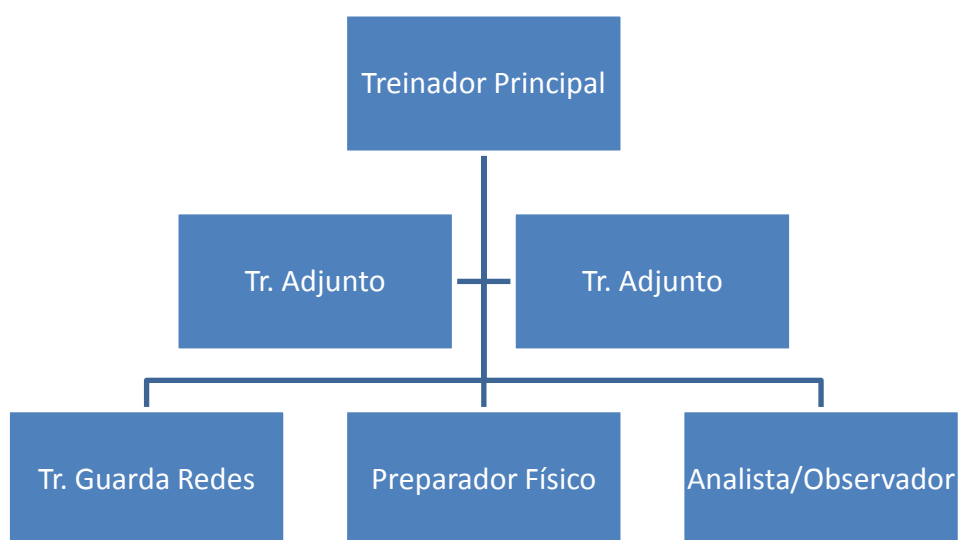


Figura 1 – Organograma da equipa técnica do União Nogueirense FC.

3.2.2 Caraterização das Competições

As competições existentes em Portugal, nas quais o União Nogueirense FC esteve integrado são o Campeonato Nacional de Juniores A - 2ª Divisão, na qual esteve inserido na Série B e no Campeonato Nacional de Juniores A – 2ª Divisão - Fase de Manutenção – Série B.

Este campeonato foi composto por três fases, com objetivos distintos:

Primeira Fase: composta por cinquenta equipas divididas em cinco séries de dez equipas cada. Esta fase foi disputada a duas voltas e serviu para apurar quem, na segunda fase, seguia para a Fase de Manutenção e para a Fase de Promoção.

Fase de Promoção: composta por duas séries de seis equipas, onde as primeiras três classificadas de cada série subiam diretamente para a 1ª Divisão. Nesta época, as equipas que seguiram para esta fase foram o CD Feirense, SC Freamunde, SC Beira-Mar, Merelinense FC, SC Espinho, GD São-Roque, CD Tondela, CS Marítimo, FC Alverca, CD Nacional, Casa Pia AC e SC Fareense.

Fase de Manutenção: constituída por cinco séries de oito equipas, com o objetivo de lutar pela manutenção nesta divisão. Desciam as últimas três classificadas de cada série e as três piores quintas classificadas do conjunto total das séries. Esta temporada, as equipas que desceram aos campeonatos distritais foram o USC Paredes, FC Arouca, UD Sousense, AD Fafe, Mondinense FC, SC Vianense, CA Macedo de Cavaleiros, SC Covilhã, CD Gouveia, União FC, GR Vigor e Mocidade, CD Amiense, CF Benfica, Elétrico FC, O Calipolense CDVV, Portimonense SC, CD Praia de Milfontes e Lusitano GC.

Apuramento de Campeão: as duas equipas vencedoras da Fase de Promoção disputavam entre si, a duas voltas, a vitória nesta divisão. Para esta

fase apuraram-se o CD Feirense e o CD Tondela com a equipa tondelense a sagrar-se campeã.

3.3 Caraterização do Contexto de Natureza Funcional

A caraterização do contexto de natureza funcional engloba as funções desempenhadas no decorrer do estágio realizado no União Nogueirense FC.

Deste modo, a principal função consistiu na operacionalização do treino e na observação da influência direta do treino no jogo, particularmente nos aspetos ofensivos. No final de cada treino, a equipa técnica reunia-se em reflexão, tentando analisar os pormenores que foram evidenciados durante a sessão. Deste modo, conseguimos ter um melhor acompanhamento da performance do jogador durante a semana de trabalho, ajudando também a equipa técnica na escolha dos jogadores mais bem preparados para o jogo seguinte.

Para verificar se o treino tinha influência direta no jogo, resolvi observar dois jogos, frente ao mesmo adversário, de forma a perceber se havia evolução no nosso Modelo de Jogo relativamente aos momentos de Organização Ofensiva e Transição Defesa-Ataque. Para o efeito, selecionou-se dois exercícios que habitualmente eram utilizados, tendo-se definido dois critérios de sucesso para cada um deles. Posteriormente, analisou-se o vídeo dos jogos ao pormenor e verificou-se quantas vezes em cada jogo é que foi alcançado a concretização desses critérios. Significa isto que, mais importante do que perceber a forma de jogar da equipa, o pretendido era compreender a congruência entre os comportamentos treinados e os comportamentos demonstrados no jogo.

3.4 O Jogo de Futebol

Quando pretendemos relatar o nosso sentimento por algo que se enquadra num determinado contexto é de extrema importância conhecê-lo e dar valor às suas origens (Oliveira, 1991). Como tal, e de forma a percebermos todo este desenvolvimento da qual fez parte o Futebol é necessário olhar para ele como parte integrante de um todo, esse todo é o Desporto (Maciel, 2011).

Garganta (1997, pp.15) refere-se ao Futebol como “(...) fenómeno essencialmente condicionado pelas linhas de força geradas a partir do confronto entre dois sistemas: as equipas.” Assim sendo, o Futebol insere-se num grupo denominado de JDC e através de relações de oposição e cooperação realizadas por indivíduos que compõe cada uma das equipas, num ambiente de imprevisibilidade e aleatoriedade que os JDC se materializam (Garganta & Pinto, 1998). Razão pela qual Gréhaigne e Guillon (1992, cit. por Garganta & Pinto, 1998; pp.98) “(...) os classificam como jogos de oposição”. Assim terá de ser visto como um desporto “(...) onde as ações de jogo possuem uma natureza complexa, determinando sempre alguma imprevisibilidade...” (Pittera & Riva, 1982; Konzag, 1983; cit. por Tavares, 1996, pp. 26 e 27).

Deste modo, através de um sistema de referência que engloba vários elementos, como o colega, o adversário, a bola, o terreno de jogo, todos os jogadores se integram e se confrontam de uma forma constante (Tavares, 1996). Para Tavares (1996), os JDC identificam-se por possuírem duas estruturas, uma formal e outra funcional. Dentro da estrutura formal incluímos o campo de jogo, a bola, as regras de jogo, os pontos/golos obtidos e sofridos, os colegas e os adversários. Já dentro da estrutura funcional temos a relação tático-técnica, a relação ataque/defesa ou defesa/ataque e, por último, a relação cooperação/oposição. Com a inter-relação existente entre os elementos que constituem as equipas e da oposição que está inerente ao jogo cria-se uma dinâmica constante na ação dos jogadores que se tentam adaptar entre si em prol do objetivo pretendido e do momento em que se encontram,

identificando-o como uma situação ofensiva ou defensiva. Esta adaptação dos elementos de cada equipa poderá ser realizada com diferentes tipos de organização, envolvendo todo o grupo, subgrupos ou até mesmo de forma exclusiva, sempre em busca de alcançar os objetivos do próprio jogo (Garganta & Pinto, 1998).

Existem vários fatores que interferem e condicionam, de certo modo, o rendimento de um jogador e, conseqüentemente, de uma equipa, sobretudo quando se trata de um nível de rendimento elevado. Porém, em grande parte dos desportos coletivos, existe um que atualmente parece ser sobrevalorizado pela importância que detém para todos os agentes envolvidos na sua prática: a tática. De facto, esta parece condicionar a prestação dos jogadores e das equipas sendo entendida como um fator que integra e, simultaneamente, condiciona todos os restantes. Contudo, nos dias que correm, a tática não se pode dissociar de um outro conceito que é a estratégia, a qual assume também bastante relevância para a concretização do jogo. Isto porque, para se retirar vantagem na relação de oposição com o adversário é importante o conhecimento não só do que é pretendido para a própria equipa, mas também perceber as intenções do adversário.

Embora os conceitos acima definidos sejam passíveis de uma mais fácil observação e compreensão, o jogo indica outros desafios como “(...) a aleatoriedade, a imprevisibilidade, e a variabilidade de comportamentos e ações, que concorrem para conferir a este grupo de desportos características únicas, alicerçadas na inteligência e na capacidade de decisão (...)” (Garganta & Oliveira, 1996; p.7). Estas são de extrema importância para o jogo, uma vez que os jogadores estão sistematicamente a ser confrontados com a decisão e com a mudança de atitude consoante a fase do jogo (Garganta & Oliveira, 1996).

Desta forma, poderá dizer-se que entre a tática e a estratégia existe uma dependência, a qual se exprime através das ações realizadas pelos jogadores. No entanto, parece importante definir cada uma destas noções e realçar que tática não é apenas a forma como os jogadores se dispõem e movimentam no

campo, bem como a estratégia não é algo à parte do jogo, que surge de forma indireta, nem é controlada apenas pelo treinador (Garganta & Oliveira, 1996). Teodorescu (1984) entende a tática como a totalidade das ações individuais e coletivas no domínio da preparação técnica, física, psicológica e teórica, assim como também outras medidas específicas selecionadas, organizadas e coordenadas de forma unitária com vista à sua utilização racional e oportuna no jogo e com o objetivo de chegar à vitória. Isto estabelece a valorização das qualidades e singularidades dos jogadores da própria equipa, assim como também a exploração das falhas na preparação dos adversários. Por outro lado, a estratégia é definida como sendo algo que instiga astúcia e erros na luta entre duas equipas. Salienta-se ainda que quando duas equipas se confrontam, o vencedor não é forçosamente o mais forte, mas sim aquele que comete menos erros, o que melhor explora as fragilidades da equipa adversária e que corrige melhor os seus erros (Morin, 1981).

Concebendo o Futebol como parte integrante dos JDC, em que existe uma relação e uma interação constantemente dinâmica entre ambas as equipas, torna-se importante percecioná-lo como um sistema, neste caso, um sistema dinâmico. Isto, pode ser comprovado na seguinte afirmação: “As equipas de Futebol operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. O decorrer do jogo dá-se na interação, e através da interação, das regras constitutivas do jogo, o acaso e a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores, viradas para a utilização das regras e do acaso para criarem novos cenários e novas possibilidades” (Garganta & Cunha e Silva, 2000; p.7). Tudo isto se pode enquadrar na criatividade, na imprevisibilidade que os jogadores tendem a criar para eliminar a organização adversária, porém, devem possuir, para os intervenientes, uma determinada lógica.

É possível concluir então que tanto a tática como a estratégia não surgem de forma isolada no jogo. Ambas são fundamentais e uma implica a outra.

3.5 Conceção de Jogo

No início é importante que surjam as ideias, as concepções oriundas do treinador e tendo em conta diversos fatores, pois serão estas o ponto de partida para tudo o que se seguirá (Miranda, 2009). Ao iniciarmos a época desportiva, e após várias reuniões, a equipa técnica definiu quais as linhas estruturais do que pretendíamos que fosse a nossa forma de jogar. A partilha de informação, entre os membros do grupo de trabalho, transformou várias ideias, algumas simples e outras arrojadas numa ideia só, numa espécie de guia, que nos indicaria a direção a percorrer rumo aos nossos objetivos.

Importa que o treinador crie uma espécie de guia mental, que sirva de orientação para todos os intervenientes no processo e que seja constituído entre outros aspetos por “princípios, sub-princípios e sub dos sub-princípios” para cada momento do jogo com vista à criação de uma identidade que surgirá como resultado da interligação destes e que lhe permite diferenciar das restantes equipas, ser única (Oliveira, 2003; cit. por Miranda, 2009, p.11). A concepção de jogo está inerente às ideias e interpretações que o próprio faz do jogo, baseadas nas suas experiências, estruturando-as, de modo a dar-lhes vida através de um modelo para posterior operacionalização e gestão do processo de treino (Oliveira, 2004). A concepção de jogo serve como base para a modelação das ideias de jogo, em harmonia com os objetivos definidos para a sua equipa, ou seja, para a elaboração do Modelo de Jogo.

A nossa concepção de jogo partiu de uma base que o treinador principal queria implementar no grupo, principalmente ao nível da organização da equipa, que passava por uma série de princípios que culminava numa organização numa estrutura de 1-4-3-3. Durante a época desportiva, por vezes derivado dos resultados e por outras vezes derivado do momento dos jogadores que eram determinantes para a nossa forma de jogar específica, alteramos estrategicamente alguns comportamentos, muitas vezes em função da qualidade do nosso adversário. O facto de termos na equipa técnica alguém responsável pela observação da equipa adversária seguinte permitia-nos olhar

para o jogo de uma outra forma, podendo contrariar a sua organização. Demonstramos assim que a conceção de jogo se constrói através de uma conjugação de ideias que podem ser reformuladas sempre que a equipa técnica assim o entender, com o objetivo de retirar o melhor rendimento da equipa.

3.5.1 Sistema e Sub-Sistemas de Jogo

O sistema é definido como “conjunto da organização estrutural, da organização funcional, da dinâmica, que a equipa consegue ter em jogo, e das respetivas características específicas que lhe dão sentido, evidenciando uma determinada forma de jogar” (Oliveira, 2004; pp. 26). Segundo Bertrand e Guillemet (1988; cit. por Miranda, 2009), um sistema é um conjunto dinâmico cujos constituintes estão ligados entre si e que tem interações. Esta afirmação permite a comparação com o jogo de Futebol, uma vez que uma equipa é constituída por elementos que estão ligados entre si, isto é, pertencem a um grupo e relacionam-se com outro no decorrer da partida e estão constantemente a interagir por força da natureza do jogo.

Existem diversas características ligadas aos sistemas, como por exemplo a abertura, na qual o sistema pode ser aberto ou fechado consoante haja ou não trocas com o meio envolvente; a complexidade referente às interações entre os elementos constituintes e entre estes e o meio; a finalidade, na qual os elementos interagem em prol de um objetivo; o tratamento, que diz respeito às trocas dinâmicas entre o sistema e o meio envolvente; a totalidade, na qual os sistemas têm as suas próprias características, que são diferentes dos seus elementos devido às interações ocorridas e na qual o sistema é mais do que a soma das suas partes, considerando-se deste modo um todo organizado; o fluxo, relacionado com as interações entre os elementos e com a interação bifurcada entre o sistema e o meio e o equilíbrio (Bertrand & Guillemet, 1998; cit. por Oliveira, 2004).

De acordo com Castelo (1992; cit. por Garganta, 1997, pp.135) o jogo de Futebol “(...) *trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo* (...)”. Contudo, importa distinguir este conceito de um muito calejado no vocabulário futebolístico, o de estrutura. Por vezes, este conceito e o de sistema surgem como sendo o mesmo, mas na verdade são diferentes. Neste ponto, torna-se importante referir a existência de diferentes tipos de organização, nomeadamente a estrutural e a funcional.

A organização é um dos parâmetros basilares de um sistema. Possui dois parâmetros que de uma forma geral são observados separadamente: um mais estrutural e outro mais funcional. Fazendo um paralelismo com o Futebol, entende-se parte estrutural como a distribuição dos jogadores no campo e a parte funcional como a forma de interação entre eles, bem como as dinâmicas que a equipa consegue impor no jogo, ou seja, o sistema aglutina tudo o que é realizado por uma determinada equipa e que acaba por caracterizá-la e, como tal, não se limita à forma como os jogadores se posicionam no campo de jogo (Miranda, 2009).

Segundo Morin (1982; cit. por Silva, 2008, pp. 27) “(...) *a estrutura representa o lado rígido e estático do sistema* (...)”, ou seja, a estrutura diz respeito ao posicionamento dos jogadores em campo, que posteriormente originará uma dinâmica inerente às equipas e ao jogo.

Assim, o sistema de jogo assume-se como um ponto de partida para configurar as dinâmicas do jogar mas a funcionalidade compreende as características dos jogadores, os princípios de ação em determinados momentos, as estratégias de decisão em definidos contextos (Silva, 2008).

Como se pode verificar existe uma relação próxima entre sistema e modelo, no entanto, é necessário analisar com cuidado quando se trata de compará-los. Ou seja, por vezes afirma-se que um modelo representa de forma simplificada um sistema, o que leva a presumir que existe uma interpretação acabada do sistema, o que não é verdade. Assim, não se pode comparar por

exemplo dois sistemas, mas sim dois modelos representativos desses sistemas que podem ser diferentes, mas comportam-se da mesma forma.

Se um sistema e o seu modelo fossem iguais, todas as propriedades de um seriam propriedades do outro também. Na entanto, o sistema e o seu modelo não são, de todo, iguais sendo que certas propriedades de um não são propriedades do outro (Walliser, 1977).

3.5.2 Modelação Tática

A transmissão das ideias de jogo do treinador para os jogadores é simplificada e facilitada através da criação de exercícios de treino e com o estabelecimento de uma determinada metodologia de treino que deve ser seguida durante toda a época desportiva. Pede-se à equipa técnica que seja capaz de criar no exercício de treino uma situação que se aproxime o máximo possível da situação real no contexto de competição em que se encontra inserido. Sendo assim, quanto maior for a aproximação entre as situações vivenciadas e experienciadas em treino e o jogo, mais perto estará a equipa e o treinador de atingir os resultados positivos que todos pretendem (Queiroz, 1986).

Esta foi sempre a nossa linha de pensamento, durante a época desportiva, olhar para o jogo anterior e verificar que desafios e que situações novas nos foram criadas pelo adversário e onde podemos melhorar para preparar melhor o jogo seguinte. Analisando os comportamentos positivos e negativos chegamos ao planeamento desejado, criando situações, no treino, que interpretem o jogo dentro dos parâmetros que almejamos para o coletivo (Silva, 1997). A operacionalização do processo de treino deve ter como base o Modelo de Jogo. Os treinadores utilizam o Modelo de Jogo como principal instrumento para a organização e planificação do processo de treino e de jogo, com o objetivo de moldar os comportamentos e ações dos jogadores e, consequentemente, da equipa (Gonçalves, 2011). No entanto, as características

e dinâmicas do adversário influenciarão os comportamentos e da equipa durante o jogo. Como tal, existem duas faces no jogo de Futebol, a que podemos chamar de controlável, onde podemos intervir e tentar diminuir a imprevisibilidade criada pelo mesmo e aquela que se considera mais abalável, que depende do momento, do adversário e da capacidade que tem para contrariar uma estratégia que terá sido montada para o travar (Silva, 1997).

A criatividade e a espontaneidade é uma das ferramentas que pode ser usada pelo treinador para enriquecer o Modelo de Jogo (Oliveira, 2004). É de tamanha importância que os jogadores sejam capazes e incentivados a colocar ao serviço do Modelo de Jogo, e do coletivo, a individualidade que permitirá a elevação da equipa para um nível superior (Oliveira, 2004). Visto que o nosso plantel possuía jogadores com uma grande capacidade técnica, promovíamos o nosso jogo para que essas características individuais pudessem sobressair nos momentos chave e fizessem a diferença sempre que necessário.

De acordo com Castelo (1996), Modelo de Jogo deve ser definido como um mapa reflexivo. É uma reprodução global dos princípios gerais e subprincípios, e variáveis aos mesmos associados, que o treinador pretende para a sua equipa, organizados e realizados de forma a facilitar a compreensão dos intervenientes que irão dar vida ao mesmo (Pinto, 2016). É, sem dúvida, um guia de interações que suportam o aparecimento dos comportamentos desejados. Oliveira (2004) sugere que o Modelo de Jogo é o mapa para iniciar o processo de treino de forma organizada, séria e lógica.

A ideia de que cada equipa tem o seu Modelo de Jogo, tem como princípio o número de interações que são criadas ao nível do coletivo, e da relação treinador-coletivo, o que faz com que só seja possível acontecer naquele momento, com aqueles jogadores e com aquela equipa técnica. Daí possamos dizer que cada equipa tem o seu “jogar específico”. No entanto, a tarefa mais difícil para um treinador será fazer com que o plantel acredite nas suas ações e no seu modelo. Os jogadores devem perceber a razão pela qual estão a realizar determinadas ações e que benefícios trarão, essas mesmas ações, para o jogo (Moreno, 2009).

Este foi talvez o primeiro problema que enfrentamos durante esta época, conseguir fazer com que o plantel acreditasse no nosso Modelo de Jogo, que assentava num misto de várias formas de jogar o jogo. Grande parte do plantel tinha um passado no clube e alguns tinham um ego que lhes permitia pensar no Futebol da forma que achavam que poderiam tirar maior rendimento. No entanto, o entendimento da equipa técnica não era o mesmo e conseguimos incutir-lhes algumas mudanças que no final da época, num momento de reflexão, consideramos que lhes trouxeram um leque variado de soluções que antes não possuíam. A tarefa revelou-se árdua devido à dificuldade em obter resultados positivos numa primeira fase da época, o que nos levou perceber se os pensamentos dos jogadores fariam sentido e a adaptar algumas das ideias preconizadas inicialmente. Moreno (2009) refere que em nenhum momento podemos considerar o Modelo como fechado, é necessário que o treinador tenha a capacidade de perceber se são necessárias alterações e quais os fatores que estão a influenciar positiva e negativamente a equipa, quer no treino quer no jogo.

O discurso adotado é fundamental para o sucesso do treinador e do seu Modelo de Jogo. O discurso deve ser coerente com o que é treinado e deve ser o mesmo em situação de treino e de jogo. Se o treinador não souber operacionalizar o seu Modelo de Jogo, existirá uma maior dificuldade no aparecimento da identidade procurada (Araújo & Garganta, 2002). O discurso do treinador principal foi algo que, por vezes, poderia ter sido realizado de uma forma mais amigável. A sua forma de falar com a equipa não estava a ir ao encontro do que era pretendido e começaram a surgir algumas incoerências. Por várias vezes tentamos discutir, em equipa técnica, sobre o que estava a falhar para o grupo não ir ao encontro do que era desejado, no entanto, foi difícil chegarmos a um consenso geral sobre o que estava a falhar na comunicação com os jogadores.

Como tal, necessitamos de incutir na equipa princípios de jogo que tenham o objetivo de servir como referência para as ações e comportamentos dos jogadores dentro de campo. Estes dizem respeito a ideias que o treinador

propõe que a equipa realize em campo, o seu jogar específico. Pode ser visto como um padrão de comportamentos que todos os jogadores devem conhecer de modo a pensarem da mesma forma no momento da competição sem descurar a imprevisibilidade que cada jogador deve dar ao jogo.

Para a elaboração do Modelo de Jogo, o treinador deve ter em atenção, como já referido anteriormente, as características dos seus jogadores, a realidade do clube, do país e da competição em que está inserido. Por vezes, alguns treinadores estrangeiros sentem dificuldades durante o primeiro ano no país por não conhecerem bem a realidade das equipas e do campeonato que encontram. Como tal, o treinador deve ser capaz de explorar as virtudes do plantel e minimizar as dificuldades do mesmo. Deve ter a capacidade de se adaptar e readaptar as vezes necessárias até encontrar a fórmula que o levará ao sucesso desejado.

A conceção de jogo, os princípios de jogo, as características dos jogadores e as organizações estruturais são os elementos fundamentais a ter em conta no momento em que o treinador elabora o seu Modelo de Jogo (Oliveira, 2004).

Como já exposto anteriormente, a conceção de jogo está inerente às ideias do treinador e à forma como ele lê e interpreta o jogo de Futebol (Oliveira, 2004).

Quanto às características dos jogadores, são eles que colocarão em campo o que é trabalhado acerca do Modelo de Jogo. O treinador deve ter como foco principal o conhecimento integral dos seus jogadores, desde as experiências anteriores até às qualidades evidenciadas por cada um deles (Oliveira, 2004). É neste capítulo que entra a adaptação que um treinador tem de ser capaz de realizar em cada equipa que encontra para trabalhar, porque só assim encontrará o sucesso porque nenhum jogador é igual a algum colega e o Modelo de Jogo deve sempre adaptar-se aos seus intervenientes.

Os princípios de jogo são responsáveis por promover uma identidade própria à equipa (Oliveira, 2004). Não deve ser apenas um todo, mas também

todas as partes que o constituem, porque só assim conseguirá dar sentido a todos os princípios e subprincípios.

Por último, temos as organizações estruturais que se dizem respeito “às disposições iniciais dos jogadores em campo” (Oliveira, 2004, p. 152), ou seja, corresponde ao sistema tático escolhido pelo treinador e aos locais onde as diversas “peças do xadrez” encaixam.

3.6 O Treino – A Especificidade Procurada

Presentemente ainda existem agentes desportivos que consideram que o fator sorte é a chave para a resolução dos jogos e para a definição de campeonatos, no entanto, para Garganta (1997) “(...) *a interação entre duas equipas não se limita somente ao fator sorte, sendo possível através do treino combater isso mesmo, preparando a equipa para esses momentos (...)*”. Desta forma, entende-se que os comportamentos que os jogadores exteriorizam durante o jogo resultam das adaptações provocados anteriormente pelo processo de treino (Garganta, 1997).

Treinar sem um guia a nível de jogo não permitirá a afirmação da equipa, assim como treinar todos os cenários possíveis se afigura como um erro (Castelo, 2006). A ideia de jogo terá um papel fundamental na forma como se treina e quanto mais coerente for, mais sentido fará o processo de treino sendo que a prestação do praticante ou da equipa será o espelho do modo como se treina (Castelo, 2002).

Cada treinador tem uma forma única de ver o jogo, resultando em diversas formas de treinar e, consequentemente, em estilos de jogo diferentes que distinguem as equipas. Visto que o Futebol é uma modalidade com características muito específicas, a forma de treinar deve então ter um direcionamento específico, aproximando-se assim da forma de jogar.

Para Oliveira (1991), a especificidade só é possível se existir um conjunto de relações entre várias componentes tático-técnicas, cognitivas e físicas. Faria (1999) acrescenta que se durante o jogo existem necessidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, elas são resultado de uma certa organização de jogo de uma equipa e será em situação de treino que deverão ser exercitadas.

Um exercício específico deverá constituir uma tendência dos aspetos que surgem, de forma frequente, na nossa forma de jogar, despertando determinados comportamentos da forma o mais semelhante possível relativamente ao respetivo modelo de jogo. Para atingir todo o potencial de especificidade, o exercício deve cumprir um conjunto de comportamentos ajustados a uma situação específica segundo uma intenção tática pré-estabelecida.

O treino prepara os jogadores e a equipa para que consigam resolver os problemas que o jogo lhes coloca de forma definitiva, dentro de uma determinada lógica seguida para a resolução dos mesmos (Oliveira, 2006). Aliás, se o jogo deve ser o retrato do treino, o treino deve representar o jogo na sua totalidade (Oliveira, 1991).

Assim conclui-se que o jogo da equipa deve ser a base do treino e este ser baseado no Modelo de Jogo, estando o treinador constantemente confrontado com situações específicas, a partir das quais terá de preparar exercícios de acordo com o que pretende atingir salvaguardando o Modelo de Jogo que se vai construindo de forma progressiva e se vai mostrando cada vez mais evoluído.

A especificidade foi algo que demorou a entrar no seio deste grupo de trabalho, ou seja, os treinos sempre foram realizados de forma a seguir o Modelo de Jogo e a melhorá-lo, no entanto, durante os jogos muitas vezes eram pedidas coisas contrárias aos jogadores que lhes provocava erros e que se traduziram em pontos perdidos que foram importantes para o não atingimento do grande objetivo de ida à fase de subida. Este foi mais um dos

temas em que tivemos de intervir, em equipa técnica, ou seja, só após várias conversas é que conseguimos perceber que o que estava a ser pedido aos jogadores para realizarem durante a semana de trabalho não era específico com o que estávamos a pedir durante o jogo. É notório que o jogo traz vivências diferentes e por vezes a excitação e o calor do mesmo fazem com que se esqueçam coisas do plano de jogo, no entanto, isso é algo que não deve acontecer. O plano de jogo foi preparado durante a semana para que guie a equipa à vitória e só deve ser mudado por extrema necessidade. Desde o dia em que conseguimos colocar em jogo o que havia sido preparado durante a semana a qualidade exibicional elevou-se, os resultados apareceram e conseguimos um conjunto de vitórias seguidas que nos catapultou para a luta pela ida à fase de subida.

3.7 A Fractalidade no Processo de Treino

Um fractal é designado por Stacey (1995; cit. por Israel et al., 2015, pp. 158) “... *uma parte invariante ou regular de um sistema caótico que pela sua estrutura e funcionalidade consegue representar o todo independente da escala na qual possa ser encontrado.*”. Neste sentido, todos os exercícios de treino devem possuir uma condição fractal. Trata-se de uma questão de reduzir a complexidade sem deixar de ter em conta os princípios de jogo, no que diz respeito ao acoplamento de informação e ação que permite o reconhecimento e a interpretação da matriz do modelo de jogo. Desta forma, verifica-se que se o treinador decompuser o jogo, tendo em conta a sua forma de jogar, a sua especificidade, o seu modelo de jogo e intervir ajustadamente nos exercícios, haverá melhorias ao nível da tomada de decisão.

A organização fractal do processo de treino eleva-se da necessidade didático-metodológica de dividir o jogo e o treino para tornar mais fácil a intervenção do treinador. Nem sempre é fácil dividir em diferentes partes e manter a sua complexidade, ainda assim é parte fundamental da fractalidade manter a sua estrutura-tipo (Israel et al., 2015).

Essa visão deverá estar manifestada de forma transversal em todo o processo conceitual e operacional do treino. No plano conceitual, as ideias de jogo do treinador e, conseqüentemente, os respectivos princípios de jogo que se pretende que a equipa seja capaz de mostrar em diferentes momentos de jogo são um pressuposto. No plano operacional, os exercícios escolhidos e a respetiva sequência são os instrumentos necessários para a criação do Modelo de Jogo Específico da equipa (Israel et al., 2015).

Abordando diretamente a questão do plano operacional percebemos que os exercícios são reconhecidos como a principal via pela qual se promove a operacionalização do ensino no treino. Assim, os exercícios são considerados o meio mais influente quando se aborda a promoção do ensino do treino. A singularidade do processo e a organização fractal assumem-se como as características que se estiverem em consonância são as mais fundamentais (Israel et al., 2015).

A singularidade do processo baseia-se na ideia de que todos os exercícios criados devem estar em sintonia total com o contexto específico que a equipa tem ao nível do jogo. A especificidade assume-se como uma característica que está ligada à criação de relações e dinâmicas que fazem emergir um Modelo de Jogo Específico (Israel et al., 2015).

Um outro aspeto fundamental é a configuração estrutural e funcional dos exercícios para que estes possam ser considerados um fractal do jogo (Guilherme, 2004; cit. por Israel et al., 2015, pp. 170).

A organização fractal do exercício consiste na forma de construção de um processo de treino que se deve desenvolver independentemente do que se pretende ensinar ou treinar. Num Modelo de Jogo, os exercícios criados e propostos à equipa devem contribuir para a singularidade do mesmo. No entanto, se isto não ocorrer o exercício proposto poderá criar adaptações prejudiciais para a interação dos diferentes elementos, impedindo a criação e desenvolvimento dos conhecimentos específicos desejados e conseqüentemente para a construção do Modelo de Jogo Específico.

Com estas ideias pretende-se salientar que os exercícios propostos pelo treinador à equipa quando operacionalizados deverão manifestar-se sempre como fractais do jogo idealizados independentemente da escala em que é apresentado.

Assim sendo, este foi um dos princípios metodológicos com que nós abordamos o planeamento ao longo da época desportiva. O treino é, e terá de ser sempre, uma representação do jogo na sua escala. Desta forma, todos os exercícios eram planeados consoante os princípios e subprincípios que preconizávamos para a nossa equipa através do Modelo de Jogo. Cada vez que planeamos um exercício pretendíamos identificar se o mesmo iria ao encontro do que era o objetivo ou se iria trazer adaptações aos jogadores que não eram pretendidas. O mesmo acontecia durante o treino quando percebíamos que o exercício não estava a dar as respostas pretendidas era preferível parar e reformulá-lo ou passar para o seguinte. As intervenções ao nível de feedback iam ao encontro do grande objetivo do exercício e sem esquecer os que poderiam vir de forma inerente. De acordo com Israel e colaboradores (2015, pp. 164) “... *as relações de interação entre os diferentes princípios dos diferentes momentos/fases de jogo devem ser permanentemente contempladas e exploradas*”. Se o objetivo do exercício é a transição defesa-ataque, então o feedback e a atenção dos treinadores estava nesse momento e nos comportamentos que os jogadores deveriam ter nos diferentes momentos do exercício, no entanto os comportamentos da equipa que se encontrava em transição ataque-defesa também eram alvo de atenção porque influencia diretamente o comportamento da equipa em transição defesa-ataque.

3.8 – Periodização de Treino Adotada

Durante esta época desportiva, todo o nosso processo de treino guiou-se através de uma metodologia de treino que, nos dias de hoje, reúne muitos seguidores e admiradores, a Periodização Tática. Esta metodologia surgiu com o intuito de compreender um fenómeno complexo, o jogo de Futebol, sem existir a carência de o dividir analiticamente (Freitas, 2005).

A metodologia contempla a sua concretização na forma de interpretação, conhecimento e modelização do jogo, sobre a qual não promove o isolamento das dimensões que nela interagem (tática, técnica, física ou psicológica) isto é, entende, percebe e dinamiza o jogo como um fenómeno que vai para além da soma das partes, ou seja, pretende-se um processo de treino em que as diferentes dimensões são trabalhadas em uníssono (Freitas, 2005).

Para Frade (1985), “(...) a preocupação do treinador deve ir ao encontro da forma de jogar que pretende, colocar a equipa a jogar conforme entende que seja mais proveitoso para as aspirações do clube, em função do Modelo de Jogo, antecipadamente definido, e que é dinamizado através do processo de treino (...)”.

Assim sendo, a primeira tarefa que se prende com este conceito de Periodização Tática, diz respeito à criação de um Modelo de Jogo. Para Freitas (2005), é impensável falar de Periodização Tática sem haver, antecipadamente, uma definição e reflexão acerca do Modelo de Jogo. Desta forma, antes de iniciar qualquer planificação do processo de treino é necessário definir o Modelo de Jogo que se pretende para a equipa (Faria, 1999).

Ultrapassado que está este primeiro pressuposto, a Periodização Tática é caracterizada por diferentes princípios metodológicos e por uma matriz concetual, a explorar seguidamente.

Começando esta abordagem pela exploração de alguns conceitos referentes à matriz concetual da metodologia de treino, referimos:

- Escalas da equipa: esta metodologia de treino promove um trabalho em escalas coletiva, intersectorial, setorial, grupal e individual (Oliveira, 2004). O objetivo de treinar em escalas mais reduzidas prende-se com o facto de permitir o aparecimento dos comportamentos desejados ao nível macro, bem como treinar aspetos de carácter mais micro (subprincípios e sub dos subprincípios de jogo);
- Momentos de jogo: estes são apresentados em quatro momentos distintos que permitem ao treinador direcionar o seu feedback de uma forma mais facilitada e objetiva. Os quatro momentos são a organização ofensiva, a transição ataque-defesa, a organização defensiva e a transição defesa-ataque (Oliveira, 2004);
- Organização dos princípios de jogo: dividem-se em grandes princípios de jogo (padrões gerais que caracterizam a equipa), subprincípios de jogo (padrões de jogo intermédios que dão vida aos padrões gerais) e sub dos subprincípios de jogo (padrões de jogo micro), referentes aos detalhes que dão imprevisibilidade ao jogo de Futebol (Oliveira, 2004).

Terminada a matriz concetual, exploramos agora os princípios diretores da Periodização Tática, que são:

- Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade: Baseado na alternância horizontal, ao longo dos dias da semana, das subdinâmicas de esforço, relativas aos diversos momentos de jogo, bem como aos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios de jogo, caracterizadores do Modelo de Jogo pretendido pelo treinador, não sobrecarregando as mesmas estruturas musculares com a mesma dominância, em dias consecutivos. Trata-se da distribuição lógica dos variados esforços ao longo da semana de treinos, permitindo a recuperação dos tecidos musculares mais sobrecarregados no dia

anterior. Esta distribuição concretiza-se no estabelecimento de um Morfociclo Padrão no qual os princípios, subprincípios e sub dos subprincípios de jogo são distribuídos, no tempo, seguindo uma determinada alternância (Maciel, 2011). Portanto, designa-se alternância horizontal pelo facto de a distribuição ser realizada numa lógica temporal, isto é, de um dia para o outro e não no mesmo dia (Maciel, 2011). Considera-se em especificidade porque é realizado e direcionado, sempre, seguindo uma linha condutora – O Modelo de Jogo (Maciel, 2011);

- Princípio da Progressão Complexa: Relativo à hierarquização dos princípios de jogo em cada momento e ao carácter crescente de complexidade implícito a cada exercício proposto, para que sejam vivenciados e experienciados do mais simples para o mais complexo (Pivetti, 2012). Para concretizar esta ideia dá-se o recurso aos jogos condicionados, na medida em que têm de ser entendidos e percebidos como objetos fractais de um jogar (Maciel, 2011). Isto é, apesar de poderem ser representados através de uma escala menor, têm de representar sempre o todo, que é o jogar pretendido. Pressupõe-se que é ao nível da manipulação do número de jogadores presentes no exercício e o espaço por ele definido, bem como todas as regras colocadas pelo treinador que nos permite intervir respeitando este princípio metodológico (Maciel, 2011).

A chave para a operacionalização deste princípio metodológico prende-se com a capacidade de manipular a complexidade sem retirar qualidade ao jogo. Trata-se de uma redução consciente, na qual manipulamos as diferentes escalas da equipa com objetivo de reduzir a complexidade do grande princípio que se pretende elucidar, com situações de menor complexidade em que está envolvido um menor número de jogadores e um espaço mais reduzido, de modo a treinar as partes (subprincípios) do grande princípio de jogo em

questão. Importa referir que a progressão complexa, apenas pode ser considerada progressão para uma complexidade maior, se as situações de menor complexidade forem superadas, e deste modo traduzirem-se num comportamento habitual (Sousa, 2007);

- Princípio das Propensões: Este princípio está inerente a algo que se apelida de “repetição sistemática”. “Repetição sistemática” é o fator possibilitador de automatização e, como consequência, permite a emergência do papel do subconsciente enquanto parte ativa e fundamental para a forma de jogar que se deseja (Gaiteiro, 2006). A “repetição sistemática”, independentemente da escala em que ocorre, propaga hábitos relativos ao modelo de jogo. Os hábitos adquiridos têm como suporte a criação de imagens mentais, derivadas das experiências e vivências, conscientes e inconscientes, que ao ficarem registadas na memória, vão servir para fazer face a determinados problemas como os quais os jogadores já se tenham confrontado (Sousa, 2007). Este processo pretende criar nos jogadores variadas imagens mentais que lhes servirão para perceberem, interpretar e deste modo ajudarem a sua tomada de decisão. Para Pivetti (2012) o objetivo passa por libertar os jogadores através de interações determinadas e sustentadas por regras pré-definidas. É este processo que permitirá a modelação do jogar que se pretende, fazendo deste modo emergir os comportamentos que se desejam.

A concretização deste princípio metodológico dá-se na quantidade de vezes (propensão) com que um determinado comportamento desejado pelo treinador acontece, num determinado período de tempo. Como refere Pivetti (2012), o princípio das propensões determina a criação de exercícios, que promovam uma elevada densidade dos comportamentos que se pretende salientar.

A concretização da Periodização Tática é suportada por estes 3 princípios metodológicos e quando formos capazes de dominar e transferir estes conhecimentos teóricos para o processo de treino estaremos numa boa situação de estruturar e direcionar o processo de treino com base nesta metodologia de treino. Ou seja, treinar em função daquilo que queremos e pretendemos.

A aplicação destes 3 princípios e da Periodização Tática serviu-nos como suporte para um caminho que foi difícil, nomeadamente no início da época desportiva. A assimilação do Modelo de Jogo foi algo que demorou mais tempo do que o esperado, condicionando os nossos primeiros resultados. Para grande parte dos jogadores esta foi a primeira experiência, enquanto treinados por uma equipa técnica que privilegiava a Periodização Tática, e nem sempre a adaptação a esta nova realidade foi conseguida com sucesso imediato. O nosso objetivo foi sempre chegar ao jogar específico – Modelo de Jogo. Desta forma, conseguimos controlar todo o processo de treino, desde a criação dos exercícios até aos conteúdos a serem treinados procurando o que a equipa técnica pretendia para a equipa – Especificidade.

3.9 Competências do Treinador de Futebol

Atualmente, o treinador assume um papel relevante no panorama desportivo, mas em contrapartida também lhe é exigido cada vez mais conhecimento, experiência e capacidade de motivação e liderança no exercício das suas funções.

Um treinador deverá procurar obter a formação necessária, assente numa correta progressão, prezando sempre as suas próprias capacidades e demonstrando-as no terreno, estando em constante desenvolvimento, aprendendo com os conhecimentos advindos de diferentes fontes (Lima, 2001; cit. por Pereira, 2006).

Segundo Garganta (2004, pp. 229) “... o treinador de futebol deverá conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas... e a assumir as respectivas consequências. Tal multiplicidade de requisitos torna imprescindível a existência de um sólido capital de competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica.”.

No processo de aprendizagem, não é suficiente o conhecimento que advém das formações técnicas, do plano teórico, no entanto, é tão importante quanto a experiência adquirida através das vivências práticas, do que se observa nos outros e também importante o processo de reflexão, sabendo que o processo para se tornar um treinador de grande nível é mais influenciado pela sua interatividade, experiências contextuais de treino, observação de pares e partilha de conhecimento com outros treinadores (Almeida, 2011).

Assim sendo, é “(...) o treinador, o qual tem beneficiado de melhor formação pessoal e profissional e tem vindo a enriquecer-se através da experiência adquirida através da prática e da reflexão sobre o processo de treino e de condução das equipas.” (Almeida, 2011, pp. 21).

Entende-se, que a formação e o saber do treinador deverão ser multidisciplinares, dado que é este quem tem a palavra final nas decisões que contribuem para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa, as quais são tomadas assentes nos saberes que vão sendo adquiridos ao longo do tempo, através da experiência competitiva, das várias áreas de estudo e dos que o rodeiam.

O treinador é o criativo, é o responsável pelas ações de uma equipa, ou pelo menos tem bastante influência nas mesmas. O treino é então a sua zona de ação, onde este pode intervir, corrigir, aperfeiçoar o que pretende, não só a nível do plano de jogo, mas a outros tantos, como no aspeto psicológico, emocional, logístico. Desta forma, são várias as competências que este deve possuir para poder ir caminhando neste processo de treino-jogo-treino, as quais são mais visíveis ao nível dos exercícios ao nível da competência dos

jogadores e, posteriormente, na competição. No entanto para tal acontecer, é fundamental que o jogador entenda, concretize e, sobretudo, aceite as suas ideias e sugestões. A linguagem que o jogador deve entender, quando a preocupação do treinador é o treino, são os exercícios, mas o exercício em si, só tem informação potencial com jogadores bons, eventualmente, até está para além do que é pretendido, mas com a intervenção do treinador, ele, o exercício, vai para além da informação potencial, gerando diferentes capacidades (Rocha, 2000).

Assim, entende-se a influência e pertinência do trabalho de um treinador, apoiado no processo de reflexão, de forma a esculpir o modelo que procura continuamente alcançar. Não importa ter os métodos, os exercícios, os jogadores que resultam ou resultaram com outros, mas sim, possuir as ferramentas fundamentais para conseguir e saber extrair o rendimento necessário em função do que é pretendido.

Como tal, subentende-se que um treinador deverá possuir uma série de competências para ser capaz de gerir e sustentar todo o processo a que está submetido. Assim, serão apresentadas algumas características que se consideram relevantes para poder assumir o cargo de treinador. Essas são a comunicação, a liderança e a relação treinador-jogador.

3.9.1 Comunicação

A comunicação é uma ferramenta essencial para o treinador, porque permite intensificar o entendimento e a proximidade com os jogadores e restantes elementos envolvidos no processo (Shanahan & Schefter, 2000). Um treinador no exercício das suas funções está essencialmente a comunicar. De acordo com Rocha (2006; cit. por Rodrigues, 2009, pp. 30) “... *treinador deverá sempre ser um indivíduo capaz e responsável por todo o seu processo de planeamento, instrução e gestão, exercendo funções de avaliador, especialista, observador, estimulador, solucionador de problemas e conselheiro, tendo*

sempre como alvo da sua intervenção o rendimento de um conjunto de indivíduos no Desporto”.

Além de influenciar na preparação e motivação dos jogadores em prol dos objetivos de rendimento, a comunicação poderá também afetar a prestação individual ou coletiva, admitindo níveis de desempenho que eventualmente não obteriam (Bravo, 2008; cit. por Rodrigues, 2009, pp. 30).

O discurso utilizado pelo treinador deverá incluir algumas considerações para uma comunicação com maior eficácia, entre as quais, ser criativo para evitar a monotonia, variável, alternando o tom de voz para estimular ou tranquilizar os jogadores, ter atenção à duração e quantidade de informação para não criar cansaço nem desinteresse pelo que estão a ouvir e deve ser positivo para criar confiança e motivação (Rodrigues, 2009).

Através desta breve análise acerca da comunicação é possível verificar que esta corresponde a uma das ferramentas fundamentais para o treinador e que possui diferentes funções, entre as quais a de influenciar de forma positiva ou negativa um jogador. Desta forma, entende-se que a mesma poderá influenciar o rendimento e o nível alcançado pelos jogadores e, consequentemente, pela equipa.

A partir desta hipótese, é pertinente perceber que durante o processo comunicacional, existem dois tipos de comunicação para cada um dos intervenientes, a interna (intrapessoal) e a externa (interpessoal). Durante um certo período, que se prolongou até ao início das competições, o modo de comunicar do treinador principal não era o mais adequado para o conjunto de jogadores que tínhamos no plantel. As dificuldades sentidas advinham da dificuldade de compreensão dos jogadores acerca do discurso adotado pela equipa técnica. Com isto começaram a levantar-se dúvidas, acerca da qualidade do plantel, acerca do planeamento de treino e acerca da capacidade da equipa técnica em transmitir uma mensagem e que essa fosse recebida pelos jogadores da forma que era pretendida chegando a criar um mau estar entre a equipa e entre o treinador principal. Essa situação foi corrigida a partir

do momento em que as partes conseguiram adaptar-se e a conviver em prol dos objetivos delineados para o grupo de trabalho.

Para Siedentop (1991), o conceito de instrução está associado às técnicas de ensino por parte do treinador, que quando necessita de comunicar determinada informação, implicitamente está a usufruir de comportamentos verbais e não-verbais. A arte de comunicar é um processo com o objetivo de tentar com que o recetor descodifique, entenda e assimile a intenção que está codificada sob a forma de mensagem (Littlejohn, 1982).

A comunicação tem duas componentes, a verbal e a não-verbal sendo que a verbal diz respeito às palavras, à estrutura e sentido das mesmas. A comunicação não-verbal está relacionada com as trocas físicas que se estabelecem com os olhos, expressões faciais, movimentos corporais e manipulações (Vilhena, 2011).

Desta forma, o treinador terá, também, consciência que a forma de transmissão da mensagem, através da colocação da voz, da expressão facial e corporal pode interferir no rendimento dos jogadores. Assim, percebe-se que a linguagem corporal negativa, que evidencia descontentamento e mesmo agressividade pelas falhas cometidas pelos jogadores, contribui para aumentar a tensão e a ansiedade cognitiva contribuindo para o aumento de más decisões, fomentação de dúvidas e aumento de stress (Vilhena. 2011).

Conclui-se então que a comunicação é um processo interpessoal complexo que cinge trocas verbais e não-verbais de informações, ideias, comportamentos. Podemos considerar que se trata de um ato de partilha e que, se for eficaz, vai produzir sempre mudanças.

3.9.2 Liderança

O papel do treinador não deve ser entendido, apenas, através de funções consideradas técnicas ou de instrução porque dele espera-se que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos jogadores que estão no seu comando, fomentando a transformação e o aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo (Garganta, 2004).

A liderança é um conceito que envolve o cumprimento entre a autoridade e a livre expressão, entre a crítica e o incentivo, entre o apoio e a indiferença, isto é, depreende-se que é algo que atua muitas vezes nos extremos e necessita, por vezes, de encontrar meios-termos, algo que não é linear, que não deve ser aplicado sempre da mesma forma, que está dependente de outros, de diferentes contextos e das características que lhes são associadas, sempre com a intenção de alcançar objetivos próprios, individuais e coletivos.

Tal, pode verificar-se na afirmação de Roper (2005; cit. por Frias, 2009, pp. 7) quando diz que “... *a liderança é uma orientação deliberada e consciente de indivíduos, ou de um grupo, em direção ao cumprimento de um alvo ou objetivo predeterminado.*”.

Entende-se, portanto, que esta é aplicada na prática por aquele a quem normalmente chamamos de líder, o qual procura atuar para que consiga mover sobretudo pessoas a agirem de um determinado modo, a elucidá-las e auxiliá-las quando necessitarem.

Rei (2002; cit. por Garganta, 2004, pp. 229) refere que “... *considera que o líder de uma organização deve abraçar três funções básicas: (1) marcar o rumo, desenvolvendo uma visão de futuro; (2) alinhar as pessoas nessa direção, comunicando eficazmente; e (3) motivar e inspirar, transmitindo energia*”. Se no momento em que conheci o treinador principal da equipa tive a convicção que o mesmo tinha uma personalidade forte e que, muito provavelmente, essa característica lhe daria uma liderança sólida sobre um

grupo de jovens de grande qualidade, mas a atravessar uma idade onde o desafio de superação, por vezes, os leva para lá dos limites, passado poucas semanas percebi que teria de haver uma adaptação na forma de liderar para que houvesse entendimento para ambas as partes. Em equipa técnica tentamos sempre eliminar os focos de problemas existentes, mesmo antes de ter de haver uma intervenção da parte do treinador principal, o que nos ajudou a resolver vários problemas ao longo da época. O grupo passou por algumas dificuldades, nomeadamente a criação de “pequenas sociedades” entre jogadores dentro da própria equipa. Não foi uma tarefa fácil para nós, enquanto equipa técnica, eliminar esses focos de problemas que afetavam o rendimento da equipa em jogo, no entanto através de várias conversas e com a ajuda dos resultados a equipa começou a perceber que os treinadores queriam indicarlhes o caminho a seguir e o ambiente melhorou substancialmente a partir desse momento.

Para Araújo (2010; cit. por Almeida, 2011, pp. 73), *“... liderar é um processo de influência social, no qual o líder procura obter a participação voluntária dos colaboradores, num esforço para atingir os objetivos da organização. É contagiar os outros pela força do exemplo, é ver a sua autoridade reconhecida e não imposta, é ter a capacidade de energizar e motivar, orientar para uma visão e um objetivo comuns, criando boas práticas, compromisso interno nos colaboradores e o desejo de fazer bem e cada vez melhor”*.

Janssen e Dale (2002; cit. por Almeida, 2011, pp. 75) referem que *“... os bons líderes mantêm uma relação aberta, honesta e direta com os seus liderados ...”*, de forma a influenciá-los positivamente e sendo reconhecido como alguém de confiança para a consecução do que pretende e com o tempo, ir conhecendo melhor quem tem na sua frente e não ser um líder apenas para alguns mas para todos os elementos constituintes do grupo.

Neste caso em particular, ou seja, o treinador principal da equipa inicialmente implementou a possibilidade dos jogadores conversarem com ele e com a restante equipa técnica acerca de qualquer problema ou sobre alguma

situação passada durante o jogo ou durante o treino de forma a que cada um possa tornar-se crítico em relação à situação exposta. No entanto, num dos jogos disputados inicialmente, um jogador, no final do mesmo da qual saímos derrotados, dirigiu-se no balneário ao treinador de forma a tentar tirar ilações sobre algo que ele considerava que podia ter sido feita de outra forma. Talvez o momento para terem esta conversa não fosse o mais adequado, no entanto, após iniciar a conversa rapidamente evoluiu para limites audíveis em zonas exteriores e achamos por bem intervir de modo a sanar a situação.

A liderança de um treinador não deve ser focada apenas no modo de atuar dos jogadores em contexto de treino ou de jogo (Garganta, 2004), uma vez que embora relevantes existam diversos contextos que influenciam o desempenho dos jogadores e aos quais o líder deverá estar atento e interferir caso seja pertinente.

A liderança enquanto competência que um treinador deverá possuir, pode então ser percebida como uma forma de autoridade que utiliza a comunicação, a influência, a motivação como instrumentos favorecidos na qual o treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu procedimento, o seu trilha, percebendo que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o seu alcance e limites (Frias, 2009).

3.9.3 Relação com Jogadores e com a Equipa

É uma competência cada vez mais importante no modo de atuar do treinador com os jogadores e com a equipa, pois acaba por ser um aspeto fundamental que pode contribuir ou não para o rendimento durante a competição. “(...) *Os treinadores sem uma filosofia bem definida, têm falta de direção e rapidamente sucumbem às pressões externas.*” (Alves et al., 1996, pp. 21). Isto é possível de verificar quer nos treinadores quer nos jogadores e como tal, a intervenção do treinador junto destes poderá ser um auxílio na procura dessa filosofia ou até mesmo no reencontro com a filosofia que o jogador possui.

De acordo com Serpa e colaboradores (1996), o rendimento acaba por ser influenciado devido ao efeito que o treinador induz nos jogadores ao nível afetivo, cognitivo e comportamental.

Para o mesmo autor, o sucesso nas competições obtém-se através da junção dos esforços entre os treinadores e os jogadores visto que a relação treinador/jogador assume uma importância decisiva e a várias dimensões na procura da maximização do rendimento desportivo (Serpa, 1996).

Porém, é fundamental perceber que o relacionamento entre o treinador e o jogador pode ser excessivo em vários níveis, isto é, num âmbito mais individualizado, em pequenos grupos ou até mesmo com toda a equipa, mas procurando sempre entender que uma equipa de Futebol implica por parte do treinador um entendimento desta como um todo, mas sem esquecer que nesse todo existem individualidades com características próprias e que o treinador deverá ter em atenção os referidos níveis de atuação, sempre com a intenção de obter melhorias que trarão benefícios para o todo, a equipa.

Para Chelladurai (1990), a equipa é fundamentalmente um conjunto de egos e que a necessidade de convergir as necessidades e os interesses individuais para atingir os objetivos da equipa representa uma tarefa mais complexa do que treinar individualmente os jogadores. Entende-se assim, a

importância que esta relação entre o treinador e os jogadores tem para a implementação das ideias de jogo, para o rendimento da equipa, sendo considerada mesmo mais complexa que o próprio processo de treino, tendo por base as motivações e a personalidade de cada um.

Assim, é possível deduzir que o treinador e a forma como age, como lida com os seus jogadores podem contribuir de forma importante para o sucesso de todos, podendo ter influência sobre os seus jogadores ao nível de hábitos, opiniões, conhecimentos e capacidades.

Para que essa influência seja eficaz, torna-se pertinente “... *que o treinador tenha capacidade de compreender os atletas, de se adaptar às suas necessidades, de comunicar eficazmente, de motivar convenientemente e de adotar comportamentos consistentes.*” (Lyle, 2002; cit. por Almeida, 2011, pp. 76).

Os problemas começaram a surgir devido à normal comparação entre o treinador anterior e o treinador atual, por parte dos jogadores. Os mesmos não concordavam com o modelo de jogo que o treinador idealizava e acreditavam que a forma como jogavam com o anterior treinador era mais condizente com a sua qualidade individual. Após terem conseguido a subida ao campeonato nacional, na época anterior, os jogadores que transitaram de uma equipa para a outra, tentaram falar com o treinador principal sobre as suas ideias e sobre o que o grupo achava que lhes traria maiores benefícios. Após ouvirmos a equipa, entendemos que o grupo não tinha razão visto acreditarmos plenamente no Modelo de Jogo que havia sido definido para enfrentar a época. No entanto, esta conversa foi importante porque ajudou-nos a adaptar alguns comportamentos pretendidos individualmente para os jogadores e a equipa cresceu muito com o aumento do conforto dos jogadores em determinadas situações num determinado momento do jogo.

Ainda acerca da relação treinador/jogador realça-se que não deve ser exclusiva do processo de treino e da competição, podendo o treinador ter influência e papel preponderante quando se interessa por assuntos mais

privados dos jogadores, sobretudo com os quais possam estar a influenciar o seu rendimento desportivo. O mesmo deverá conseguir lidar com a implementação de dois discursos diferentes para com os jogadores, um de carácter mais formal e outro menos. O primeiro poderá ser utilizado em casos em que se procura comunicar aspetos mais específicos da modalidade, mais técnicos e o segundo relativamente a pormenores mais privados dos jogadores (Lucas, 2001).

Assim, o jogador sentir-se-á mais apoiado e terá uma perceção de que o treinador compreende o contexto que lhe é inerente e que o possa estar a afetar. Portanto, o treinador deve ter em atenção à forma como o jogador pensa que é tratado.

Vanek (1989) afirma que a interpretação que o treinador faz acerca das prestações dos jogadores influencia verdadeiramente os sucessos ou fracassos destes em virtude do impacto emocional que essa interpretação tem nos praticantes. Estas interpretações podem muitas vezes assumir diferentes formas, através de ações ou através de linguagem verbal e não-verbal. Portanto, o treinador deverá estar constantemente atento às suas decisões, aos seus atos e preferencialmente que quando faça uso delas que procure demonstrar confiança, firmeza e segurança (Lucas 2001).

Desta forma, os treinadores que demonstrem esta atenção individualizada, que demonstrem conhecer minimamente a personalidade de cada um dos elementos da equipa, que enalteçam a motivação e o empenho com que realizam o seu trabalho e que se prendem pelos jogadores não só no treino e nos jogos, e não apenas como simples jogadores, mas como seres humanos, estarão presumivelmente mais perto de conseguirem ser competentes no exercício das suas funções.

Na mesma linha de pensamento, salienta-se o facto dos treinadores que perpetuam no pensamento dos jogadores, são aqueles que se regozijam na transmissão de conhecimentos e de forma simultânea encorajam a integração

promovendo suporte e harmonia, e estimulando a diferenciação ao tornar o envolvimento e a liberdade possíveis (Almeida, 2011).

Pretende-se que esta competência seja percebida como mais um fator relevante para a melhoria de rendimento e possivelmente, como consequência, situar-se mais próximo do sucesso. Assim, a influência do treinador nos seus jogadores será tanto maior quanto mais estes tiveram percepção que ele entende a vivência que estão a ter da competição, o que contribui para a harmonia do pensamento e atitudes entre ambos.

4. Realização da Prática Profissional

Neste capítulo, pretende-se refletir acerca da prática profissional, clarificando deste modo, a essência do que foi o estágio no União Nogueirense Futebol Clube.

Em seguida, será então, apresentada informação relativa à componente prática própria do estágio, através da qual se tentará refletir acerca de alguns conceitos relacionados com a tarefa que se desenvolveu no decorrer do mesmo, se enunciarão alguns problemas que se colocaram na concretização da mesma, o que realmente se concretizou, as dificuldades sentidas no desenvolvimento do trabalho, bem como, algumas estratégias adotadas para alcançar os objetivos pretendidos.

4.1 Compromisso com o Projeto

Como forma de abordar este capítulo, torna-se pertinente iniciar com o enquadramento dos objetivos para a época, quer ao nível coletivo, quer ao nível individual dos jogadores.

O treinador deve procurar estabelecer um compromisso com a equipa, para que todos os jogadores se sintam envolvidos no projeto desportivo do clube. Este deverá ser delineado por um ou mais objetivos, que sirvam de orientação para a equipa e que promovam uma interação e um trabalho coletivo, de modo a todos ambicionarem alcançar os objetivos propostos, que são comuns à equipa.

Assim, definimos dois grandes objetivos, um coletivo e o outro individual, onde se engloba todos os jogadores.

4.1.1 Objetivo Coletivo

No que diz respeito ao objetivo coletivo, este foi baseado no nível da equipa e do campeonato. O objetivo proposto e assumido por todos era o apuramento para a Fase de Subida do Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Sub-19. Como, infelizmente, não foi alcançado, este foi reformulado e no final da primeira fase colocamos como objetivo o primeiro lugar da Fase de Manutenção (Série B). Os jogadores assumiram esse compromisso com a equipa técnica e com o clube e conseguiram atingi-lo.

4.1.2 Objetivo Individual

Ao nível individual, o principal objetivo foi que cada jogador no final da época desportiva se sentisse melhor jogador. Ou seja, cada jogador deverá conseguir potenciar as suas qualidades e capacidades, no entanto para que tal fosse possível a equipa técnica decidiu elaborar um pequeno “contrato” em que os jogadores assumiam o compromisso de estarem focados no treino e nos objetivos (ver Anexo I).

4.2 Tarefa Desenvolvida Durante o Estágio

Dadas as questões anteriormente apontadas, a tarefa desenvolvida no âmbito do estágio, foi relacionada com a análise de dois momentos ofensivos da própria equipa.

Inicialmente, a minha expectativa seria relacionar a análise do treino em complementaridade com a análise do jogo, em todos os momentos do jogo. No entanto, o mesmo não foi possível de realizar devido a uma série de impedimentos relacionados com o tempo disponível para a realização do trabalho, bem como o contexto envolvente e infra-estrutural não serem

favoráveis a essa análise e optou-se por fazê-lo apenas para dois momentos, a organização ofensiva e a transição defesa-ataque, em dois jogos e tentar perceber através de quatro indicadores, dois para cada momento, se eram diferentes de um jogo para o outro, com dois meses de intervalo. Os indicadores para a organização ofensiva foram definidos em: 1º- organização da equipa em três losangos na primeira fase de construção; 2ª- sair a jogar pelos médios. Relativamente aos indicadores para a transição ofensiva, eles foram: 1º- bola entrar no ponta-de-lança; 2º- ponta-de-lança jogar para continuar em organização.

4.3 Modelo de Jogo da Equipa

Já como referido em capítulos anteriores, o Modelo de Jogo revela ser fundamental na condução de todo o processo de treino. Este revela ser das principais ferramentas que o treinador deve procurar ter à sua disposição, de modo a suportar a operacionalização de todo o processo de treino da equipa.

Posto isto, é através da criação de um Modelo de Jogo que o treinador deve principiar a sua abordagem. É com base nesse modelo, que irá procurar transmitir os princípios e subprincípios de jogo aos jogadores, para fornecer aos mesmos um guia para as suas tomadas de decisão e consequentes comportamentos. No entanto, a questão da criatividade é fundamental, ou seja torna-se muito importante não retirar criatividade aos jogadores, permitindo que dentro de uma certa organização os mesmos tenham a liberdade necessária para dar imprevisibilidade ao jogo, pois é através dessa imprevisibilidade e interpretação própria que cada jogador irá fazer dos princípios e subprincípios de jogo, que o jogar da equipa se irá exponenciar para outros níveis.

Desta forma, uma das primeiras funções que procuramos realizar quando assumimos a equipa de Sub-19 do União Nogueirense FC, foi avaliar os recursos que dispúnhamos bem como o contexto envolvente, para criarmos um modelo de jogo específico para a nossa equipa. Tendo consciência de que

poderíamos ter que adaptar a nossa concepção de jogo aos jogadores que iríamos ter sob o nosso comando, bem como, ao contexto do clube no qual estávamos inseridos.

A terminologia usada para fracionar o jogo de Futebol em momentos é diversa, e a nossa equipa técnica usava uma nomenclatura que é mais ou menos generalizada. Dividimos o jogo em quatro momentos e um fator de jogo:

1º Momento – Organização Ofensiva;

2º Momento – Transição Defesa-Ataque;

3º Momento – Organização Defensiva;

4º Momento – Transição Ataque-Defesa;

Fator de Jogo – Bolas Paradas.

Seguidamente, apresentarei o Modelo de Jogo idealizado para a equipa de Sub -19 do União Nogueirense FC, bem como uma breve caracterização dos cinco momentos de jogo. Para iniciar esta abordagem, começemos por caracterizar cada um dos momentos de modo a elucidar o que caracteriza cada um deles.

Organização Ofensiva: a organização ofensiva é reconhecida através do “...momento da aquisição ou recuperação da posse da bola, até ao momento de finalização ou perda da posse de bola” (Garganta, 1997, p. 212). Ao contrário da organização defensiva é “...caraterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo” (Oliveira, 2004, p. 147).

Transição Defesa-Ataque: o momento de transição defesa-ataque é caracterizado pelos instantes que se seguem logo após a recuperação da bola. Tal como a transição ataque-defesa, as equipas assumem novas funções e acabam por momentos desorganizadas, tentando aproveitar esta situação para

tirar vantagem (Oliveira, 2004). Trata-se de um momento rápido que antecede e precede outros dois momentos, a organização ofensiva e organização defensiva, respetivamente.

Organização Defensiva: este momento é caracterizado pela forma como a equipa de forma individual e coletiva se procura organizar, assumindo comportamentos com a intenção de impedir a concretização de situações de golo e o golo (Oliveira, 2004).

Transição Ataque-Defesa: define-se pelos segundos que se seguem após a perda de bola e pela forma como a equipa interage. Por momentos, as equipas encontram-se desorganizadas em busca de assumirem novas funções e portanto, procuram tirar vantagem sobre a outra equipa nesses segundos (Oliveira, 2004). Assim, importa que as equipas tenham competência para se voltarem a organizar para defender a partir do momento em que perdem a bola.

Bolas Paradas: atualmente assumem um papel fundamental no jogo. Estes lances podem ser considerados como partes fixas ou esquemas táticos do jogo (Teodorescu, 1984). Podem ser identificados em jogo quando existe uma pausa, que poderá ser breve ou prolongada, que possibilita o reposicionamento dos jogadores e a utilização de movimentações específicas, normalmente treinadas. Para que não sejam colocados em contextos de incerteza e desfavoráveis, a equipa que defende deverá evitar algumas situações e procurar rentabilizar outras após a concretização do lance executado pela equipa adversária. Assim, deve-se “evitar cometer infrações às leis de jogo” sobretudo quanto mais próximo da baliza da própria equipa, “planear e organizar as condições ideais de defesa”, isto é, treinar o modo de atuação, de posicionamento defensivo tendo em conta o conhecimento que se tem do adversário prevendo “as alterações possíveis” e saber o que fazer “uma vez recuperada a posse de bola”, rentabilizando a possível desorganização defensiva da equipa adversária, procurando “atacar de imediato a baliza” (Castelo, 1996, p. 340).

Após esta pequena caracterização sobre os diversos momentos de jogo, torna-se pertinente caracterizar cada um deles segundo o Modelo de Jogo idealizado para a equipa. Decidimos, em equipa técnica, estabelecer um conjunto de princípios e subprincípios para cada momento de jogo, com o objetivo de servirem de mapa para os comportamentos dos jogadores durante a competição. Ainda assim, sem nunca desprimorar a criatividade individual de cada jogador e ações que caracteriza o jogo de Futebol.

Assim, identifico os principais princípios e subprincípios caracterizadores de cada momento de jogo.

Organização Ofensiva: Princípio de Jogo – Posse de bola e circulação de forma objetiva, privilegiando zonas com espaço existente quer em largura, em zonas interiores ou em profundidade. Subprincípios de jogo – Saídas em construção; Jogo posicional; Manutenção da posse de bola; Rapidez e objetividade na circulação da bola; Superioridade numérica; Mobilidade dos jogadores (trocas posicionais). Ocupação de zonas de finalização.

Objetivo: atrair, variar centro de jogo rapidamente de forma a encontrar espaços e de seguida acelerar para provocar desequilíbrios na organização defensiva adversária para criar situações de golo,

Transição Defesa-Ataque: Princípio de Jogo – Retirar a bola da zona de pressão, de modo a aproveitar os desequilíbrios da equipa adversária, queimando linhas adversárias para chegar de forma rápida à baliza adversária ou iniciar o processo de organização ofensiva de forma equilibrada. Subprincípios de jogo – Jogo posicional; Mudança de atitude (defensiva-atacante); Procurar ligação com o jogador mais adiantado para aproveitamento do espaço ou ligar para organização.

Objetivo: usufruir do desequilíbrio da equipa adversária.

Organização Defensiva: Princípio de Jogo – Defesa zonal pressionante. Subprincípios de jogo – Fecho dos espaços interiores; Criação de zonas pressionantes nos corredores laterais e no corredor central; Atitude agressiva;

Direcionamento dos apoios em função da baliza e da bola; Equipa junta e compacta (pouco espaço entre setores); Bloco médio-alto; Indicadores de pressão; Controlo da profundidade.

Objetivo: Condicionar a equipa adversária para as zonas pressionantes de modo a recuperar a bola o mais rápido possível.

Transição Ataque-Defesa: Princípio de Jogo – Reação rápida à perda de bola, condicionando o comportamento ofensivo da equipa adversária, de modo a fechar linhas de passe da equipa adversária. Subprincípios de jogo – Ocupação dos espaços; Agressividade sobre a bola; Inteligência para parar o jogo se necessário; Mudança de atitude (atacante-defensiva); Proteção da profundidade.

Objetivo: Importunar os comportamentos da equipa adversária, recuperando o mais rápido possível a bola. Caso não seja possível passar para organização defensiva o mais rápido possível de forma organizada e equilibrada.

Bolas Paradas: Princípio de Jogo – Defesa e Ataque Zonal. Subprincípio de jogo – Posicionamento dos apoios; Agressividade sobre a bola; Atitude ativa.

Objetivo: Condicionar a equipa adversária quer na fase ofensiva, como defensiva. Evitar a saída em contra-ataque do adversário e proporcionar a nossa saída em fase ofensiva.

4.4 – A Observação como Ferramenta para o Treino

A observação mostra “*várias facetas do jogo, nomeadamente, as exigências físicas e os comportamentos de expressão técnica e tática*” (Araújo, 1998, pp.41) Durante o estágio, este processo focou-se sobretudo na dimensão tática, mais especificamente centrado no jogo e em dois momentos específicos, a Organização Ofensiva e a Transição Ofensiva. Com esta observação procurava reconhecer padrões de jogo, a partir de comportamentos revelados pelos jogadores e pelas equipas (Araújo, 1998).

Quando se pretende realizar uma determinada observação e análise de jogo, dever-se-á primeiramente delinear indicadores para depois tentar encontrá-los no jogo, bem como a forma como estes se evidenciam (Garganta, 2001).

Para que a observação realizada cumpra com todas as necessidades da equipa técnica, os indicadores e pressupostos da observação devem ser, certamente, definidos de forma antecipada, ou seja, antes do processo de observação (Ventura, 2013). Assim, torna-se fundamental estabelecer *a priori* o que se quer observar durante o jogo, e como serão posteriormente as informações recolhidas utilizadas no processo de treino (Ventura, 2013).

Como já referido anteriormente (ponto 4.2 – Tarefa Desenvolvida Durante o Estágio) os indicadores delineados para este trabalho foram: organização ofensiva: 1º- organização da equipa em três losangos na primeira fase de construção e 2ª- sair a jogar pelos médios; Transição ofensiva: 1º- bola entrar no ponta-de-lança e 2º- ponta-de-lança jogar para continuar em organização.

O processo de observação tanto em treino como em jogo poderá então atender aos mesmos indicadores pré-definidos, os quais foram consignados e estruturados de acordo com os momentos de jogo que pretendemos observar.

Hoje em dia, dispomos de uma infinidade de meios e técnicas de observação, a observação do jogo assume um papel cada vez mais relevante no trabalho dos treinadores (Garganta, 1998).

No Futebol moderno é cada vez mais visível a necessidade e a preocupação em observar não só a equipa adversária, como também a nossa própria equipa, de modo a perceber quais os erros e se o trabalho desenvolvido, durante a semana, tem efeito visível durante o jogo (Ventura, 2013). Para tal, a utilização do vídeo revela-se fundamental.

Deste modo, existem treinadores que observam determinados aspetos, que no seu entender revelam ser o mais importante para aquela fase da época.

Assim, esta observação está sempre dependente das ideias de jogo do treinador e do seu modelo de jogo. McGarry & Franks (1996 cit. por Garganta 2001, pp. 60) referem que “ *Uma das tendências que se perfilam prende-se com a deteção de padrões de jogo, a partir das ações de jogo mais representativas, ou críticas, com o intuito de perceber os fatores que induzem perturbação ou desequilíbrio no balanço ataque/defesa. Neste sentido, os analistas procuram detetar e interpretar a permanência e/ou ausência de traços comportamentais na variabilidade de ações de jogo.*”. Também outros aspetos, como substituições e seus efeitos nas eventuais mudanças que podem ocorrer nas dinâmicas da equipa, a postura da equipa, dependente do resultado, e a identificação e caracterização dos jogadores, considerados como referências, assumem-se com grande relevância para a observação de uma equipa (Ventura, 2013).

No âmbito do trabalho desenvolvido durante o meu período de estágio, como referido anteriormente, este prendia-se analisar a nossa própria equipa. Tentar, também, perceber se as ideias presentes no modelo de jogo idealizado pela equipa técnica estavam presentes no dia de jogo.

4.5 Implementação das atividades

O sucesso de um treinador assenta em diversos fatores. Atualmente ponderamos que uma planificação e estruturação eficaz de todo o processo de treino e restantes componentes envolventes revela ser um desses fatores. O sucesso, principalmente, na alta competição, está cada vez mais dependente dos pormenores. Os pequenos detalhes, muitas vezes definem se a equipa ganha ou perde o jogo. Desta forma, os treinadores procuram cada vez mais tornar o jogo “controlável”. Através das suas infindas planificações, periodizações, observações, esperam minimizar a imprevisibilidade que caracteriza o jogo de Futebol. Assim, no início da época desportiva, grande parte dos treinadores apostam em realizar uma periodização de toda a época, dividindo a mesma em momentos. Esta divisão tem como objetivo, maximizar o

rendimento desportivo atingindo níveis de rendimento em períodos-chave. Bem como, segundo Garganta (1993, pp.259) “...ajuda a organizar o processo de treino e a fixar de modo mais efetivo o conteúdo da preparação, segundo os objetivos e o tempo a gerir”.

No Futebol atual, a constante evolução do processo de treino tem provocado uma alteração de padrão. Enquanto nas últimas décadas, as periodizações tinham como principal guia de todo o processo de treino a componente física, sendo tudo delineado e organizado em função da forma física do jogador, no Futebol contemporâneo, a tática assumiu-se como uma dimensão fundamental no processo de treino (Oliveira, 2004), sendo à volta desta dimensão, que grande parte dos treinadores, planeiam e organizam todo o processo e consequentes periodizações.

No âmbito da equipa do União Nogueirense FC Sub-19, como forma de controlarmos e avaliarmos o nosso processo de treino, optamos por realizar uma periodização anual, mensal (mesociclo) e semanal (microciclo).

Os conteúdos dos treinos eram definidos com base em dois aspetos: o grau de dificuldade dos adversários que iríamos defrontar nesse mês e as necessidades da nossa equipa.

Realço que a periodização não era fixa, ou seja, sempre que a equipa técnica o entendia, as mesmas poderiam sofrer alterações devido a um grande número de fatores. Por exemplo, numa sessão de treino a equipa técnica definia um conjunto de objetivos relativamente à Organização Ofensiva, no entanto, se no final da sessão considerássemos que a equipa não cumpriu com algum dos objetivos definidos, no dia seguinte não faria sentido definir novos objetivos, provavelmente com um maior grau de complexidade. Assim haveria uma alteração do que estava previamente definido de forma a voltar a incidir no que não havia sido consolidado.

Relativamente ao planeamento anual, este apenas dizia respeito ao calendário competitivo da equipa. Isto é, para a equipa técnica, o estabelecimento deste planeamento tinha um objetivo que passava por

identificar as datas relevantes do campeonato, o seu início e as paragens que iriam acontecer, seja por épocas festivas ou por compromissos das seleções nacionais.

Todos os Domingos, a equipa técnica reunia-se da parte da manhã para definir qual a abordagem a fazer ao treino durante a semana, tendo como base, a periodização do mesociclo já efetuada. Para tal, tinha-se em conta a prestação da equipa no último jogo e o relatório de observação realizado ao adversário seguinte.

4.5.1 – Operacionalização

A época desportiva dos Sub-19 do União Nogueirense FC teve início a 17 de Julho de 2017. Antes da data, a equipa técnica reuniu-se para definir o planeamento anual, bem como o primeiro mesociclo e consequente microciclo da época. A época foi dividida em dois períodos: o período preparatório e o período competitivo. Esta divisão foi efetuada com base nas ideias e crenças da equipa técnica, sendo o método com o qual nos familiarizávamos.

Apesar de existir esta diferenciação entre período preparatório e período competitivo, a diferença entre os conteúdos de treino nunca foram muitas, ou seja, não existiu, como é habitual noutros locais, uma vertente mais física no período preparatório, pelo contrário, aproveitamos este período para introduzir e tentar consolidar o mais possível a ideia de jogo. É claro que a vertente física também é muito importante, mas conseguimos através do treino envolver todas as capacidades necessárias para que a equipa apresente sempre índices físicos no máximo, no entanto este deve ser realizado como complemento ao treino.

No nosso ponto de vista, que era baseado na Periodização Tática, a preocupação do treinador passou pela construção do jogar específico da sua equipa, sustentado num Modelo de Jogo. Com esta metodologia, a intensidade e o tipo de esforço que é procurado promover em cada sessão de treino, revela

ser específico e representativo das exigências às quais os jogadores serão submetido no dia da competição.

Período Preparatório: Desde o início da época desportiva que a equipa adotou as datas e horários de treino que iria ter durante todo o ano, ou seja de segunda-feira até quinta-feira, inclusive, das 17h30 às 19h00.

Durante este período, organizávamos a sessão de treino geralmente, dividindo-a em três momentos:

- **1º Momento:** uma fase de ativação geral, onde se englobava também alguma exercitação tendo como base a técnica individual. Nesta fase também era realizado algum trabalho de coordenação motora, com a utilização de escadas;
- **2º Momento:** caracterizava-se por ser um momento aquisitivo, onde procurávamos transmitir e treinar alguns princípios e subprincípios de jogo, que considerávamos fundamentais para a construção do jogar específico da nossa equipa;
- **3º Momento:** neste momento optávamos por colocar um exercício que envolve jogo (11vs11, ou não) geralmente sempre com condicionantes que obrigassem a equipa a trabalhar algo que coincidissem com o que estava planeado e trabalhado anteriormente. Basicamente, o importante era perceber se a informação deste e dos anteriores treinos estava na memória dos jogadores.

Nem sempre concordava com o 3º momento, visto que considero que há dias específicos em que podemos colocar este momento e não todos os treinos, quer seja nesta fase da época, ou noutra fase qualquer. O treinador, na minha opinião, principalmente nesta fase da época desportiva deveria aproveitar para incidir um pouco mais na parte aquisitiva do treino de forma a dar maior ênfase à construção do jogar específico da sua equipa (Freitas, 2005).

Período Competitivo: Após o final do período preparatório e iniciando o período competitivo, o trabalho realizado sofreu poucas alterações

relativamente ao período anterior. O treino continuava dividido em dois ou três momentos, consoante os dias e a densidade de treinos era a mesma, ou seja, como explicado anteriormente os treinos mantiveram-se sempre nos mesmos dias durante toda a época, salvo raras exceções.

O primeiro treino da semana tinha um carácter mais relacionado com a recuperação ativa dos jogadores, mas não era dedicado o tempo todo a essa função. Considerávamos que o tempo que de descanso entre o final do jogo e o início do primeiro treino da semana era suficiente para a recuperação muscular do jogador. Seguindo essa lógica de pensamento, aproveitávamos o primeiro treino da semana também para colocar alguma aquisição de conhecimento relativo ao nosso jogar específico.

4.5.2 – Resultado do Trabalho Desenvolvido

Depois de uma exploração mais aprofundada do trabalho realizado durante a época desportiva, bem como as soluções e estratégias adotadas para dar resposta aos vários problemas que foram despontando ao longo do nosso percurso, vamos agora principiar a exploração da tarefa desenvolvida no âmbito do estágio profissional, que tinha como grande objetivo ser um elemento de controlo do treino. O propósito deste trabalho era ter a perceção, se os subprincípios de jogo transmitidos para a organização ofensiva e transição defesa-ataque, estavam a ser assimilados pelos jogadores e se haviam diferenças estatisticamente significativas entre os mesmos num conjunto de dois jogos frente à mesma equipa.

Assim sendo, durante a época desportiva, foi realizada a observação de dois jogos, referentes a uma fase adiantada da época. A escolha recaiu sobre estes jogos porque o FC Arouca foi uma das duas equipas que nos permitiram filmar o jogo na condição de visitante.

Através desta observação, como referido anteriormente pretendia-se perceber se os comportamentos e ações dos jogadores iam ao encontro do

que era preconizado pela equipa técnica. Sendo assim, o foco da observação centrava-se em dois subprincípios para cada momento de jogo escolhido. Os subprincípios escolhidos para a organização ofensiva e para a transição defesa-ataque foram:

- Organização da equipa em três losangos na primeira fase de construção (Organização Ofensiva);
- Saída pelos médios interiores (Organização Ofensiva);
- Bola entrar no ponta-de-lança (Transição Defesa-Ataque);
- Ponta-de-lança jogar para continuar em organização (Transição Defesa-Ataque).

A escolha destes subprincípios de jogo prendeu-se com as ideias que foram de acordo com as nossas ideias, enquanto equipa técnica e referentes ao nosso Modelo de Jogo.

Privilegiávamos uma primeira fase de construção da Organização Ofensiva de forma curta, pois pretendia que a equipa valorizasse a posse de bola. A saída pelos médios interiores ia ao encontro da nossa ideia de queimar setores rapidamente de forma a criarmos desequilíbrios em zonas interiores. Relativamente à Transição Defesa-Ataque, escolheu-se estes subprincípios porque a nossa ideia neste momento era procurar ligar com o jogador mais adiantado, neste caso o ponta-de-lança para queimar setores da equipa adversária e em seguida o mesmo jogador procurar um apoio para poder organizar um ataque organizado.

Desta forma observaram-se dois jogos realizados em períodos distintos, tendo o FC Arouca como adversário, e verificando se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os dois jogos para os vários indicadores/subprincípios selecionados.

Relativamente aos procedimentos usados, estes foram a análise descritiva, e em seguida o teste do Qui-quadrado. Foi utilizado este teste devido à pouca quantidade ao nível da amostra. Através da análise descritiva foi possível verificar as médias e os desvios-padrão referentes a cada

indicador, como descrito no Quadro 3. Através da análise de frequências do teste Qui-quadrado percebemos se as diferenças entre os indicadores, de um jogo para o outro, eram estatisticamente significativas (ver Quadro 4). Para ser possível realizar estes testes utilizou-se o programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences).

Os dados descritivos obtidos nesta análise encontram-se representados no Quadro.

Quadro 3 - Análise Descritiva dos Dados obtidos nos dois momentos de avaliação.

	Transição Defesa-Ataque		Organização Ofensiva	
	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 1	Indicador 2
Média ± Desvio Padrão	18.50 ± 2.121	14.50 ± 3.536	29.50 ± 2.121	22.00 ± 5.657
UNFC vs FC Arouca	17	12	31	18
FC Arouca vs UNFC	20	17	28	26

Analisando o Quadro 3 verificamos que a média de sucesso é maior em organização ofensiva do que em transição, o que nos parece legítimo visto ser uma fase do jogo em que não há tanta pressão do adversário e onde geralmente a equipa se encontra em superioridade numérica.

Também, verificamos que nos dois jogos observados, o União Nogueirense FC vs FC Arouca e o FC Arouca vs União Nogueirense FC, o indicador 1 relativo à Organização Ofensiva foi o que apresentou um maior número de ações.

Analisando então os quadros verificamos que relativamente à transição, os resultados obtidos explicam-se devido à menor percentagem de posse de bola que tivemos no 2º jogo, comparativamente ao 1º jogo, o que faz com que

o adversário recuperasse mais vezes a bola e, conseqüentemente, houvessem menos oportunidades para realizarmos a transição. Como tivemos mais posse de bola, que o adversário, e visto que não pressionaram em bloco alto, conseguimos sair a jogar através dos médios mais vezes. No entanto, seguidamente vamos tentar perceber, através do quadro 4, se o treino provocou diferenças estatisticamente significativas de um jogo para o outro.

Quadro 4 – Análise comparativa dos dados obtidos entre os dois momentos de avaliação

	Transição Ofensiva		Organização Ofensiva	
	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 1	Indicador 2
Qui-quadrado	0.48649	1.7241	0.30508	2.9091
Graus de liberdade	1	1	1	1
P	0.2427	0.0094	0.2904	0.044

* $p < 0.05$

Através da observação do Quadro 4 e após análise dos resultados podemos verificar que, para um intervalo de confiança de 95%, apenas o indicador 2 da Organização Ofensiva (Saída a jogar pelos médios interiores) e o indicador 2 da Transição Defesa-Ataque (Ponta-de-lança jogar para continuar em organização) revelaram diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$) entre o primeiro e o segundo jogo observado. Apesar de apenas dois indicadores/subprincípios se revelarem estatisticamente significativos, estamos perante um aumento progressivo dos mesmos.

Tal evidência demonstrou como o trabalho realizado no processo de treino tem um impacto grande no jogo. Como tem sido discutido ao longo deste trabalho, a importância dada ao jogar da própria equipa é fundamental. Revela-se muito importante o treinador ter a perceção dos problemas da própria equipa

e perceber se os efeitos do treino estão a ser suficientes para melhorar os comportamentos dos jogadores em jogo.

Concluindo, com base nos resultados, revela-se de grande importância o treinador dar muita atenção à análise da própria equipa, de modo a entender onde deve insistir com maior veemência, no processo de treino, de forma a combater as dificuldades que a equipa apresenta. Caso contrário a equipa não evolui e arrisca-se a ser ultrapassada pelos rivais que a analisarem.

4.5.3 – Dificuldades

Relativamente às dificuldades, importa referir que como em qualquer situação é normal que elas existam e são fundamentalmente estas que permitem que se evolua e adquira novos conhecimentos. Assim, no desenrolar desta atividade, como já foi referido anteriormente, a grande dificuldade prendeu-se com a gravação dos jogos na condição de visitante. A maioria das equipas adversárias quando jogavam na condição de visitado não deixavam que o jogo fosse filmado, apesar de no regulamento da Federação Portuguesa de Futebol estar bem explicito que todas as equipas participantes do Campeonato Nacional de Juniores, 1ª e 2ª Divisão, são obrigadas a deixar a equipa visitante filmar se obtiver autorização com antecedência.

5. Conclusão

Terminada esta etapa, fica a sensação de que foram adquiridas e desenvolvidas novas valências, a nível profissional, que permitem olhar para futuros projetos com maior segurança.

O contato direto com jogadores e equipa técnica permitiu-me estar sempre envolvido em todo o processo, desde a conceção do Modelo de Jogo até à dinamização e operacionalização do treino no campo. Estas vivências de determinadas situações servem como enriquecimento do meu leque de conhecimentos. As mesmas serão, certamente, úteis em contextos futuros de cargos profissionais, muito semelhantes ao que já era realizado no União Nogueirense FC.

Os problemas encarados no dia-a-dia do clube levaram a que existissem certas mudanças, não só de carácter pessoal mas também profissional. Essas mudanças que ocorreram desde o início até ao final do estágio, situam-se não só no modo de atuar, nos receios que poderiam existir, nos erros cometidos, nas dúvidas que pairavam, mas também no modo como se lida com as pessoas, como se planeia, como se organiza, como se expressa, como se pensa, como se toma responsabilidade. No fundo, aprende-se a encarar e a pensar um treino, um exercício. Através da aprendizagem de rotinas, regras, de formas de relacionamento, a forma de liderar, os detalhes que fazem toda a diferença entre o sucesso e o insucesso da equipa.

É possível enunciar algumas das conclusões que se obtiveram através da realização do estágio:

- A importância da observação – a observação das equipas adversárias e da própria equipa são um meio fundamental para se poder organizar e planejar a semana de treinos seguinte. É mais uma ferramenta essencial, à qual

se deve recorrer sempre que necessário e que será útil para a melhoria do rendimento coletivo da equipa;

- O Modelo de Jogo – já tendo sido referenciado este tema no documento, importa salientar que o mesmo é de extrema relevância para tudo o que é realizado durante a época desportiva. Ou seja, não só ganha um carácter fundamental para orientação da prática, ideias, princípios, formas de atuar, para permitir que cada um dos jogadores de uma equipa se regule em prol de um coletivo, mas também para quem de algum modo colabora para o rendimento desse mesmo coletivo. Assume um papel de extrema importância para o treino e para o jogo, e também na observação, seja do adversário ou da própria equipa, isto para se perceber se o que é observado é intencional ou não, para procurar as fragilidades da própria equipa, bem como as características que podem ser aproveitadas para alcançar determinados objetivos;

- Observar a própria equipa – a ideia que se retém é que a observação dos adversários não deve implicar alterações no modo como a nossa equipa procura treinar e jogar. Apesar de não ser usual neste clube, a observação da própria equipa permitiu-nos perceber se o modo de treino ia de acordo com o que era expectável que acontecesse no jogo. Se o treino estava a trazer melhorias efetivas à equipa ou não e pelos resultados percebeu-se que sim.

- O que observar – a questão do que realmente deve ser alvo de maior cuidado na observação acaba por ser um ponto que poderá diferir em função dos objetivos e dos interesses de quem observa, bem como do treinador da equipa. Assim, a conclusão que se retira terá resposta com base numa opinião mais do ponto de vista pessoal, devido à experiência e necessidade que o estágio foi implicando. De igual modo, os aspetos enumerados de seguida julgam-se pertinentes para a observação da própria equipa. Os aspetos mais importantes foram então a procura de perceber qual o sistema de jogo utilizado pela equipa, ou seja, a estrutura utilizada nos vários momentos de jogo e as dinâmicas que lhes estão inerentes, procurando perceber o que aconteceu bem e menos bem, como a equipa procurou agir e reagir, como procurou organizar-

se, como procura equilibrar-se e criar desequilíbrios, se os princípios e subprincípios estão ou não a ser realizados com sucesso, tudo isto para cada um dos momentos do jogo, ou seja, para a organização defensiva e ofensiva e para as transições defesa-ataque e ataque-defesa bem como para o fator de jogo das bolas paradas. Todavia, o mais importante de tudo é, com base no que foi referido, ir através das várias observações procurando perceber como a equipa joga e como a equipa treina para o jogo;

- Estabilidade da Equipa Técnica – a estabilidade da equipa técnica é algo que cada vez é menos comum no Futebol atual, até mesmo na formação. No entanto, apesar de todas as divergências enumeradas anteriormente entre o treinador principal e os jogadores, o facto de não ter havido mexidas levou a que o processo se consolidasse e que na Fase de Manutenção conseguíssemos terminar em primeiro lugar, numa fase de maior estabilidade do grupo e das relações intra-grupo.

- Capacidade de coerência e transparência – são valores fundamentais para a gestão do plantel e para os manter motivados para a época desportiva. Se um jogador se sente injustiçado, pela falta de coerência, ou seja, se não é dado a todos o mesmo tratamento, pode advir daí um problema. Num grupo unido e fechado, situações iguais têm de levar um tratamento igual e isso não aconteceu da parte do treinador principal. A arrogância por vezes para uns era diferente para outros e muitas vezes tínhamos de ser nós, restante equipa técnica, a apaziguar a situação de forma a ninguém sair do “barco” onde estávamos.

Concluindo, entende-se que o treinador não se possa centrar apenas em aspetos relacionados com o processo de treino. Deve procurar complementar o seu conhecimento e sustentá-lo numa capacidade de liderança e de gestão muito capazes, de modo a mostrar a sua competência para enfrentar todos os problemas e constrangimentos que possam influenciar negativamente o seu processo de treino. O treinador deve, então, orientar os jogadores e a equipa de forma a estarem todos incluídos num projeto, no qual todos caminhem e persigam o mesmo rumo. A capacidade de liderança assume assim um papel

fundamental no acreditar dos jogadores relativamente ao trabalho desenvolvido e ao projeto que está a ser trabalhado. Este é o caminho para o sucesso!

6. Perspetivas Futuras

Relativamente às minhas perspetivas futuras, existe acima de tudo a convicção e a esperança de que se conquiste aos poucos a possibilidade de trabalhar junto de equipas profissionais, para dando um passo de cada vez ir conhecendo e contactando cada vez mais com pessoas que permitem um ampliar de saberes.

O objetivo será um dia trabalhar naquilo que pretendo, estar no campo, no trabalho direto com jogadores profissionais, estar envolvido no Futebol Profissional, no entanto para lá chegar é necessário abrir a mente a novas ideias, a contacto com pessoas diferentes que tragam novas ideias, de forma a perceber cada vez mais e melhor o jogo. Observando diferentes treinadores e determinados e variados contextos serve também como mais um momento de aprendizagem.

Assim, a perspetiva é de que existe um caminho a percorrer para se alcançar alguns objetivos, mas enquanto não se chega ao fim, no decorrer do percurso é essencial estar-se continuamente dotado de diferentes e várias aptidões. Este ano de formação revelou-se muito importante por ter proporcionado algumas ferramentas para encarar o futuro. Sabedor da realidade do futebol e da profissão de treinador atualmente, espero não terminar por aqui e dar continuidade ao processo de aquisição de conhecimentos, tentando sempre que possível seguir por áreas que permitam o acesso ao treino de futebol profissional.

7. Síntese Final

A tarefa fundamental do presente estágio assentou na observação de indicadores/subprincípios coletivos da equipa de sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube, em contexto de jogo. Deste modo, o objetivo principal consistiu em perceber se os comportamentos táticos trabalhados foram alvo de melhorias estatisticamente significativas de um jogo para o outro.

O estágio é muitas vezes definido como um ensaio devidamente estruturado ao nível formativo e que permite aos alunos prepararem-se para o mercado de trabalho (Caires & Almeida, 2000). De entre vários objetivos, o estágio permite aplicar na prática o que foi adquirido do ponto de vista teórico, ampliar esses mesmos conhecimentos através das aprendizagens que a prática proporciona, reconhecer a realidade de uma prática profissional, bem como as propriedades que necessitam de ser melhoradas e as que são mais coesas (Caires & Almeida, 2000).

Para além das competências que a prática possibilita, foi pretensão esclarecer algumas dúvidas, entre as quais: qual a ideia de jogo; como se implementa uma ideia de jogo; que tipo de exercícios são realizados e o porquê; de que forma são controlados esses exercícios; como são trabalhos os diversos momentos de jogo; se o treino traz as melhorias necessárias para a aplicação consolidada no jogo; como é que o treinador lidava com a equipa.

No final desta etapa, ficou a sensação de que foram desenvolvidas competências, não apenas do ponto de vista profissional e académico, mas sobretudo pessoais.

Através da realização do estágio foi possível destacar:

- A influência do Modelo de Jogo;
- A importância de observar a própria equipa;

- O plano do que importa observar;
- A importância de ver o treino refletido em jogo.

Em suma, a chave de toda esta etapa é que quanto melhor conhecimento se tiver da própria equipa, do que necessitam melhorar, mais específico será o trabalho realizado. Neste sentido, a observação contínua da equipa, em sintonia com as pretensões da equipa técnica parece afigurar-se como o caminho para cumprir tal destino.

8. Referências Bibliográficas

- Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol – “De aprendiz a maestro: um caminho...para a excelência!”*. Porto: Nuno Almeida: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto – Manual do Treinador* (Vol.). Lisboa: Edições Psicosport.
- Araújo, A. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol de alto rendimento*. Porto: António Araújo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Araújo, M., & Garganta, J. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa: Um estudo sobre o contra-ataque, em futebol de alto rendimento. In J. Garganta, A. A. Suarez & C. L. Peñas (Eds.), *A investigação em futebol: Estudos ibéricos* (pp. 161-168). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação física da Universidade do Porto.
- Barreira, D. (2013). *Tendências evolutivas da dinâmica tática em Futebol de alto rendimento*. Porto: D. Barreira. Tese apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor no âmbito do Programa Doutoral em Ciências do Desporto, organizado pelo Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Caires, S., & Almeida, L. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. In *Revista Portuguesa de Educação* (pp. 219-241). Braga: CIEd – Edições.
- Cano Moreno, O. (2009). *El modelo de juego del F. C. Barcelona: Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. Barcelona: MC Sports.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição de autor.

- Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo: A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (2006). *Futebol: Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sport: a Review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- FADEUP (2009). *Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios*. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto, Conselho Científico.
- Faria, R. (1999) *Periodização tática: Um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: R. Faria. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol: Que exigências de tipo metodológico*. Porto: Universidade do Porto. Instituto Superior de Educação Física.
- Freitas, S. (2005). *A especificidade que está na concentração tática que está na especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização tática*. Porto: Simão Freitas.
- Frias, C. (2009). *Ser Líder em Tempos de Globalização*. Porto: Carla Frias. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Gaiteiro, B. R. V. N. (2006). *A ciência oculta do sucesso!: Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: Bruno Gaiteiro. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: Das generalidades às especificidades. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto a cultura e o homem* (pp. 259-270). Porto: Universidade do Porto.

- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol*. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. *Horizonte: Revista de educação física e desporto*, XIV (83), 7-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos – revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de Muitas Cores e Sabores* (pp.227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. *Revista de Educação Física e Desporto*, XVI (91), 5-8.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996) Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 7-23). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos – Faculdade de Ciências e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O Ensino do Futebol*. In A. G. J. Oliveira (Eds.) *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Gonçalves, R. (2011). Conceptualização do modelo de jogo no futebol: Um estudo efectuado com treinadores com o curso de nível IV. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 11(Supl. 4), 60.
- Littlejohn, S. (1982). *Fundamentos Teóricos da Comunicação Humana* (A. Cabral, trad.). Rio de Janeiro: Zahar.
- Lucas, J. (2001). *Comparação entre a conceção do treinador e a percepção dos jogadores, face à prestação tática, individual e coletiva – Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Juniores A*. Porto: João Lucas. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Maciel, J. (2011). *Não O Deixes Matar: O Bom Futebol e Quem o Joga (Pelo Futebol Adentro é Perda de Tempo!)* (1ª ed.) Porto: Chiado Editora.
- Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (o modelo de jogo)?* Porto: João Miranda. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Morin, E. (1981). *Pour sortir du vingtième siècle*. France: Fernand Nathan.
- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”: um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: José Guilherme Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2006). Entrevista In Gomes, M. *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. MC Sports.
- Pereira, L. (2006). *Modelação do Jogo de Futebol – Comparação das percepções dos treinadores: Modelo de Jogo versus Modelo de Jogo Real*. Porto: Luís Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Pivetti, B. (2012). *Periodização tática: O futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: PHorte editora.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Rocha, F. (2000). *Modelo(s) de jogo/modelo(s) de preparação – “Duas faces da mesma moeda”: um imperativo conceto-metodológico no*

- processo de treino de equipas e rendimento superior?* Porto: Filipe Rocha. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Rodrigues, J. (2009). *Análise da Auto-perceção de competência, das necessidades de formação e da importância atribuída dos treinadores de Basquetebol, no domínio dos conhecimentos e das competências profissionais*. Porto: João Rodrigues. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
 - Rosado, A & Mesquita, I (2007). *A Formação para ser Treinador*. 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. In *Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento*.
 - Santos, S. (2009). *Competências do Treinador de Desporto. Análise de valorização, auto-perceção e necessidades de formação*. Porto: S. Santos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
 - Shanahan, M & Schefter, A. (1999) *Think Like a Champion: Building Success One Victory at a Time*. New York: Harper Business.
 - Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3rd ed.). Mountain View: Mayfield.
 - Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar, Segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
 - Silva, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Silva. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
 - Sousa, T. (2007). *Paredes ou pontes: A solidão ou a boa companhia: A vitalidade do(s) princípio(s) metodológico(s) da "periodização tática"*. Porto: Tiago Sousa. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
 - Tavares, F. (1996). Bases Teóricas da Componente Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e*

- Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp.25-32). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Tani, G. (2002). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: Um caso de divórcio sem casamento*. Editora Manole.
 - Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
 - Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: conceção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes*. Curitiba: Editora Appris.
 - Vanek, M (1989). Psychological problems in major sports events. In C. K. Giam, K. K. Chook & K. C. Teh (Eds). *Proceedings of the 7th World Congress of Sport Psychology: Sport Psychology and Human Performance* (pp. 160-164). Singapore: International Society of Sport Psychology.
 - Vasco, P. (2012). MOURINHO. Estoril: PrimeBooks.
 - Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar: O scouting como ferramenta do treinador*. Carcavelos: PrimeBooks.
 - Vilhena, D. (2011). *Importância da Comunicação na Satisfação, Ansiedade e Depressão do Familiar do Doente em Cuidados Intensivos*. Porto: Diana Vilhena. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
 - Walliser, B. (1977). *Systèmes et modèles – Introduction critique à l'analyse de systèmes*. Paris: Éditions Du Seuil.

9. Anexos

Anexo I

“Contrato” Sub-19 UNFC

Ao assinarem este documento, os jogadores comprometem-se com os treinadores e com o clube a:

- Cumprir integralmente, salvo raras exceções, com o horário de treino;
- Comparecer a todos os jogos, em casa, mesmo quando não estão convocados;
- Respeitar as normas do clube e da equipa técnica;
- Representar o clube sempre com dignidade e com vontade de vencer, de forma a atingirmos os objetivos propostos.

Nome	Assinatura
Jogador 1	
Jogador 2	
Jogador 3	
Jogador 4	
Jogador 5	
Jogador 6	
Jogador 7	
Jogador 8	
Jogador 9	
Jogador 10	

Jogador 11	
Jogador 12	
Jogador 13	
Jogador 14	
Jogador 15	
Jogador 16	
Jogador 17	
Jogador 18	
Jogador 19	
Jogador 20	
Jogador 21	
Jogador 22	
Jogador 23	